



تەندروستیی وەرزشوانان



دکتۆر سەلاح سۆفی

2015





تەندروستیی وەرزشوانان

دکتۆر صلاح سۆفی

2015

* ناوی کتێب : تەندروستیی وەرزشوانان
* نووسینی : دکتۆر صلاح سۆفی
* پێداچوونەوەی زمانەوانی : زیوەر ئەنوەر
* تیراژ : (١٠٠٠) دانە
* نەخشەسازی : هیوا کۆمپیوتەر
* چاپخانەی :
* چاپی یەکەم ، هەولێر / ٢٠١٥

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردنی (١٢٦)ی
ساڵی (٢٠١٥)ی دراوەتێ

پێشـــەكی

ئەنجامدانی وەرزش بە شێوەیەكی ڕێكوپێك وبە شێوازێكی زانستی بەردی بناغەی تەندروستییەكی باشە. جا چ تەندروستی جەستەیی یان دەروونی بێت . لەگەڵ هەموو ئەو سوودانەی لە وەرزش بەدی دەكرێت لایەنێكی دیكەی هەیە ، ئەویش لایەنی سەلبییە كە لەئەنجامی ڕەفتاری دوور لە گیانی وەرزشی یان پەیڕەو نەكردنی لایەنە زانستییەكانی بەدیار دەكەوێت .

ڕووداوەكانی ناو یاریگا زۆرن وڕوو لە پەرەسەندندان ئەویش بەهۆی زیادبوونی ژمارەی یاریزانان لەلایەك وپەرەسەندنی وەرزشی پیشەگەریی لەلایەكی دیكەوە، كە كۆكردنەوەی سامان وبەدەست هێنانی ناو بانگ ئامانجی سەرەكی ئەم لایەنەن .

مەبەست لە دانانی ئەم كتێبە جێگرتنی كاری نوژدار نییە ، بەڵكو مەبەستی ڕاستەقینەمان زیادكردنی ڕۆشنبیری وەرزشی وەرزشوانانمانە (ڕاهێنەر و یاریزان وهەموو ئەو كەسانەی هەوڵی پێشخستنی وەرزش دەدەن لە هەردوو ئاستەكانی ئەكادیمی ونا ئەكادیمی) .

ئەم كتێبە لە پێنج بەش پێكهاتووە ، بەشی یەكەمی بۆ چەند زانیارییەكی پێویست تەرخان كراوە وەكو/ وەرزش وتەمەن درێژی ، ئافرەت وەرزش ، پشكنینی پزیشكی ، توانستی جەستەیی ، ... هتد .

بەشی دووەمی كتێبەكە باس لە گرنگترین پێكانە وەرزشییەكان ونیشانە وچارەسەركردنیان دەكات ، وەكو/ داتلیشانی ماسوولكە ، ماسوولكە ڕەقێنە، شەكەتی ماسوولكە ، كوتانی ئێسك وجومگەكان ... هتد .

بەشی سێیەمی باس لە گرنگترین پێکانەکانی ئێسك دەکات وەکو/ شکان وهۆیەکانی ، شێوەکانی شکان ، نیشانەکانی شکان ، سارێژبوونی شکان هەروەها خلیسکانی کڕکراگەی پشت... هتد .

بەشی چوارەمی کتێبەکە باس لە ڕووداوەکانی خوێن بەربوون وجۆرەکان وڕاگرتنی دەکات ، لەگەڵ ڕوونکردنەوەی بەکار هێنانی تەکنیکەکانی فشاری دەست و چۆنیتی بەستنی ئەندامە پێکاوەکان .

بەشی پێنجەم وکۆتایی لایەنێکی گرنگی بواری نوژداری وەرزشی گرتۆتە خۆی ، ئەویش " مەساج"ە . کە تیایدا چۆنێتی فێربوونی تەکنیکە جۆراو جۆرەکانی بە وێنەوە ڕوونکراوەتەوە . هەروەها ڕێگاکانی مەساج بۆ ئەندامەکانی لەش وەکو/سەر ، مل ،شان .... هتد .

ئەم کتێبە درێژی کتێبی پێشومانە (ڕێبەری تەندروستیی وەرزشوانان) ە لەم چاپە نوێیەدا چەندین بابەتی تازە وبەسوودمان زیادکردووە ,کە بەشێوەییەکی ڕاستەوخۆ کاریگەریی لە پێشخستنی بواری تەندروستیی وەرزشوانان هەیە وەکو ,بابەتی گەرانەوە بۆ نێو یاریگا دوای پێکان وئەو ڕاهێنانەی گرنگن بۆ خێراکردنی پرۆسەی چاکبوونەوە.

هیواداریین وەرزشوانانمان سوودی لێ وەربگرن تاوەکو ئێمەش وەکو وەرزشوانانی وڵاتەپێشکەوتووەکانی دیکە لە کاروانی ئەم زانستە دوا نەکەوین .

صلاح سۆفی

وەرزش و تەمەن درێژی



ئەو پێشکەوتنەی لە بواری پیشەسازی وتەکنەلۆژیادا هاتۆتەکایەوە کاردانەوەی سلبی بە سەر توانستی جەستەیی مرۆڤدا هێناوە، چۆن؟.

پێش دروستکردنی ئامێرەکانی گواستنەوە مرۆڤ زێتر پشتی بەهێزی جەستیی خۆی بەستووە وهەر لەبەر هەمان هۆشدا مرۆڤی سەرەتایی لە مرۆڤی ئێستا بە هێزتر بووە ، چونکە زۆربەی ئەو کارانەی لەژیانی رۆژانەی ئەنجامی دەدا پەیوەند بوو بە توانای جەستەییدا.

بەر لەزیاتر ١٠ ساڵ لەمەو بەر زانکۆی هارڤارد لێکولینەوەیەکی تایبەت بەم لایەنە بلاوکردەوە کە بە ((لێکولینەوەی دەرچووانی هارڤارد بەناو بانگە)).لەم لێکۆڵینەوەدا زانایان گەیشتوونەتە ئەنجامی ئەوەی کە، پەیوەندی نێوان وەرزش وتەمەن درێژی پەیوەندییکەی زۆر روون وپتەوە ،هەروەها سەلمێندراوە وەرزش کردن بە بەردەوامی وبەشێوەیکی زانستیانە

دەبێتــە هــۆی دروســت بــوونی پەیوەنــدی کۆمەلأیــەتی دروســت وبنیادنــانی ڕەفتاری بەجێ .

زانکۆی هارڤارد لە لێکۆڵینەوەکەی ئەم ڕاستیانەی خستووتە ڕوو :

١- ئــەو کەســانەی هەفتــەی (٥) کیلۆمــەتر ڕۆیــشتن ئــەنجام دەدەن ڕێــژەی تووشبوونیان بە نەخۆشییەکانی دڵ لە ٤٥٪ کەمتر دەبێتەوە.

٢- وەرزشوانان بەڕێژەی لە ٥٠٪ کەمتر تووشی نەخۆشی شەکرە دەبن .

٣- ئەو ئافرەتانەی ڕۆژانە تەنها(١٠) خولەك بۆ وەرزش کردن تەرخان دەکەن ڕێژەی تووشبوونیان بە نەخۆشیەکانی شێرپەنجە لە ٥٠٪ کەمتر دەبێتەوە.

٤- وەرزشوانان بەگشتی بەڕێژەی ٥٥٪ لەنەخۆشییە دەروونیەکان دوورن.

لێــرەدا دەردەکــەوێت ،وەرزشــکردن لەســەر پرۆگرامێکــی ڕێکوپێــك وزانــستییانە دەبێتــە هــۆی تەندروســتییەکی باشــتر وچــالاکی زێــتر ودوور لەنەخۆشی ،کە بێگومان ئەمانەش ئاواتی هەموو مرۆڤێکی زیرەك وهۆشیارە.

ئافرەت و وەرزش

لەگەڵ ئەوەی چەند جیاوازییەکی بایۆلۆژی لەنێوان ئافرەت وپیاودا هەیە، بەلآم ئافرەتیش وەکوپیاو دەتوانێت وەرزش ئەنجام بدات وئەمەش پێچەوانەی ئەو بیرە کۆنانەیە کە پێشتر مرۆڤ پێی وابوو ئافرەت ناتوانێت وەکو پیاوبەشداری لە چالاکییە وەرزشیەکان بکات .



لەگەڵ پیشکەوتنی مرۆڤ وزانستی وەرزش سەلمێندرا ، ئافرەت لە تەمەنی (١٦)ساڵیدا دەگاتە ئەوپەڕی توانای کە زۆر لە توانای پیاوان نزیکە.هەروەها زانست ئەوەشی سەلماندووە کە شتێك نییە پێی بوترێت وەرزشی ئافرەت, واتا وەرزشێکی تایبەت بە ئافرەتان ئەو وەرزشانەی کە نابێت ئافرەت خۆی لێ نزیك بکاتەوە ،ئێستا ئافرەت لە حەلەبەکانی بۆکسێن وجۆدۆوکاراتی و تایکواندۆ دەبینین ئەوە جگە لە یارییەکان بەرزکردنەوەی قورسایی ولەش جوانی!

کەواتە ئافرەتیش وەکو پیاو دەتوانێت هەموو جۆرە وەرزشێك ئەنجام

بدات ،بەڵام شێوازی مەشقی ڕەنگە جیاوازییەکی لەگەڵ شێوازی مەشقی پیاواندا هەبێت ئەمەش وەکو لەسەرەتاوە ئاماژەمان پێکرد بۆ جیاوازی بایۆلۆژی دەگەڕێتەوە.

دەرئەنجام دەمانەوێ بڵێین ،ئافرەتیش وەکو پیاو دەتوانێت هەموو جۆرە وەرزشێك ئەنجام بدات بە مەرجێك لەژێر چاودێری ڕاهێنەرێکی زیرەك وپڕۆگرامێکی زانستی بێت.

پشکنینی پزیشکی



پێش دەستپێکردنت بەمەشقی وەرزشی دەبێت پشکنینی پزیشکی ئەنجام بدەیت بۆ ئەوەی لەباری تەندروستیت دڵنیا بیت . بەڵام بەشێوەیەکی گشتی، ئەگەر تەمەنت لە (٣٥)ساڵ کەمتر بوو وتەندروستییت باش بوو ،ئەوە پێویستت بەسەردانی پزیشك نییە ودەتوانی دەست بەمەشقەکانت بکەیت .

بەڵام ئەگەر تەمەنت لە (٣٥) ساڵ زیاتر بوو وپێشتر هیچ جۆرە وەرزشێکت ئەنجام نەدابێت , وا باشترە سەردانی پزیشك بکەیت بۆ دڵنیا بوون لە باری تەندروستییت.

لە حاڵەتی بوونی هەندێك نەخۆشی وەکو/ بەرزبوونەوەی فشاری خوێن

هەستکردن بە سەر سوڕان یان تەنگە نەفەسیی لەکاتی ئەنجامدانی کارێکی مام ناوەندی وبوونی گیروگرفت لە جومگەکانی لەش ،دەبێت پزیشك ئاگاداری پرۆگرامی مەشقەکانت بێت .هەروا لەیادت نەچێت کە زۆربەی نەخۆشییە ترسناکەکان لە ئەنجامی قەڵەوییەوە تووشی مرۆڤ دەبێت کە، ئەویش هۆیەکەی بۆ کەم جوڵەیی دەگەڕێتەوە.

توانستی جەستەیی

یەکەم پرۆگرامیﻧووسراو تایبەت بە توانستی جەستەیی لە کتێبێکی چینی دۆزراوەتەوە کە، مێژووەکەی بۆ ٣٠٠٠ ساڵی پێش زایین دەگەڕێتەوە ودانەرەکەشی بەناوی (هواتۆ)یە.

بیرۆکەی جم وجۆلەکانیشی لە ئاژەڵان وەرگرتووە کە لە ناوی کتێبەکەیەوە (یاری پێنج ئاژەلەکان) هاتووە.زۆر داکۆکی لە جوڵەکانی چەمانەوەی لەش وبەتایبەتیش جومگەکان کردووە.

سەبارەت بە پێناسەی توانستی جەستەیی ئەوە بێگومان زۆر پێناسەی زانستی هەیە ، ئێمە نامانەوێ لێرەدا هەموویان بخەینە ڕوو تەنها چەند پێناسەیەکی کورت وسانا نەبێت .

توانستی جەستەیی بۆ مرۆڤ وەکو مەکینەی ئۆتۆمۆبێل وایە،کە هەر چەندە ئەم مەکینەیە بەهێزودروست بێت ئەوە کارەکانمان باشتر ئەنجام دەدەین .هەروا دەتوانین بڵیین توانستی جەستەیی ئەو حاڵەتەیە کە بەهۆییەوە دەتوانیین کاری رۆژانەمان بەوپەڕی چالاکییەوە وبەسەرف کردنی کەمترین وزە بەجێ بگەیینین .

توانستی جەستەیی پەیوەستە بەتوانستی کارکردنی دڵ و سییەکان ئەوە جگە لە ماسوولکەکانی لەش ، هەروەها لایەنی زەینییش دوور نییە لە

اریگەری توانستی جەستەیی وەکو ئاگایی وتەندروستی دەروونی.

بێگومان جیاوازی کەسێتی هەیە لەنێوان مرۆڤدا , هەندێك کەس توانایان
شترە لە کەسانی تر ئەم جیاوازیەش پەیوەستەبە باری مەشقی وەرزشی
ن بە ڕەگەز وخووی کەسێتی بۆماوەیی.



كاتەكانی مەشقكردن

باشترین كات بۆ ئەنجامدانی مەشقی رۆژانە ئێوارانە پێش نانخواردن بە یەك كاتژمێر دوای عەسران. یانیش دەتوانی بەیانییان ئەگەر كاتت هەبوو، لەیادت نەچێت وەرزشی بەیانی چالاكیت زیاتر دەكات ، هەروەها سوودیشی زیاترە چونكە لەش لەحاڵەتێكی پشووە.

بەڵام بەگشتی دەبێت كاتی مەشقكردن لە گەڵ پرۆگرامی رۆژانە گونجاو بێت ، تاوەكو نەبێتە هۆی پچڕان ودابڕان لە ئەنجامدانی رۆژانە . هەروەها نابێت دوای كەمتر لە دوو كاتژمێر لە دوای نانخواردندا هیچ مەشقێك ئەنجام بدەیت (لە بەشێكی ئەم كتێبە بە تێرو تەسەلی باس لەو بابەتە كراوە).

جلی وەرزشكردن



نابێت جلی تەسك بۆ وەرزشكردن بپۆشیت ، بەڵكو دەبێت بەرین بێت بۆ ئەوەی جووڵەكانت ئاسانتر بێت . بەگشتی دەبێت ئەو جلەی بۆ وەرزشكردن دەیپۆشیت لە باری كەشی دەرەوە سووكتر بێت (واتە ئەگەر كەشەكە گەرم بوو ئەوە دەبێت جلێكی سووك بپۆشی وئەگەر ساردیش بوو نابێت جلێكی زۆر قورس بپۆشی).

سەبارەت بە ڕەنگی جلەكانیش، ڕەنگە كراوەكان وەكو سپی، شین ، پەمەیی... بۆ وەرزی هاوین گونجاوە ، هەروا ڕەنگە تیرەكان وەكو رەش،

قاوەیی ،سوور...بۆ وەرزی زستان گونجاوترن .

لەکاتی سەرمادا وا باشترە ، چەند جلێکی تەنك بپۆشیت نەك جلێك یان دوو جلی قورس، چونکە ئەگەر چەند جلێکت پۆشیبێت لە مەشقدا ولە کاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش دەتوانی جلە زیادەکان لە بەر کەیتەوە .

نابێت ئەو جلانەی کە لە ماددەی پلاستیك دروستکراون بۆ وەرزشکردن بپۆشیت (سترێژ)، چونکە پلەی گەرمی لەش زۆر بەرز دەکاتەوە وهەروەها دەبێتە ڕیگر لە دەرچوونی هەڵمی لەش وئارەقە کردن .

قەڵەوی و نەخۆشییەکانی

قەڵەوی بەمانای زانستی بە واتای زیادبوونی کێشی لەش لە ڕێژەی ئاسایی خۆیدا دێت ودەبێتە هۆی چەندین نەخۆشی ترسناك ، لەوانە :

١- هەوکردنی جومگەکانی لەش (ئەژنۆ ، شان ....تد.



٢- شـــــێوانی ڕووی پێست .

٣- توانـای سـییەکان کەم دەکاتەوە .

٤- بەرزبوونـــــەوەی فشاری خوێن .

٥- نەخۆشی شەکرە .

یەکێك لەو پرسیارانەی کە زۆربەی خوێنەران دەیپرسن ئەوەیە ،کێشم چەند بێت گونجاوە لەگەڵ درێژی باڵام؟ بۆ وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارەش ڕێسایەکی تایبەت هەیە بۆ دەرهێنانی کێشی گونجاو بۆ ئافرەتان و پیاوان ئەویش ئەمەی خوارەوەیە:

ڕێژەی بارستەی لەش = کێشی لەش / (درێژی باڵا)٢

ڕێژەی بارستەی لەش ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە :-

سفر	٢٠-٢٤,٩
١	٢٥ -٢٩,٩
٢	٣٠-٣٩,٩
٣	٤٠ بەرە وسەرەوە

لەوانەیە بەکار هێنانی ئەم ڕێسایە تۆزێك ئاڵۆز بێت لەلای خوێنەران ، چونکە ئەمە زیاتر دەکەوێتە بواری شارەزایی مامۆستایان وقوتابیانی کۆلێژی پەروەردەی وەرزشی.

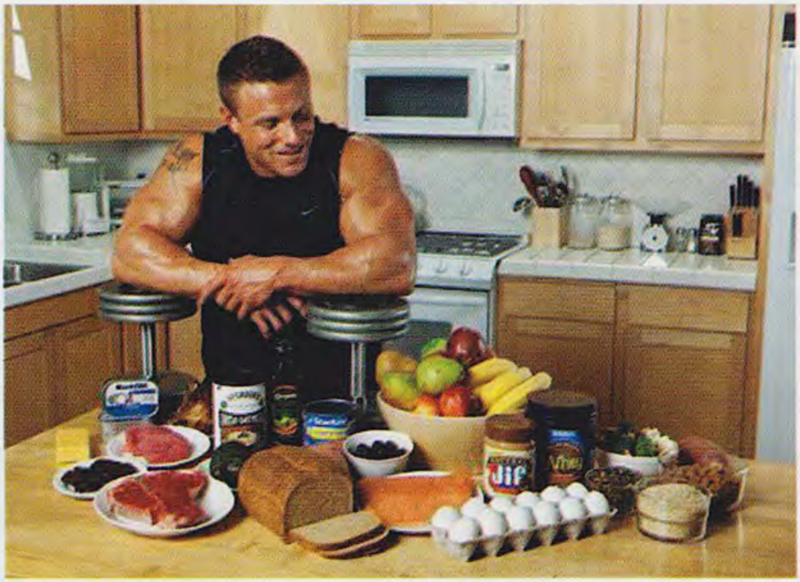
بۆ ئەوەی خوێنەر لەو ئاڵۆزییە دەربازکەین ، ئەوە خشتیەکی ئامادەکراوی تەواو دەخەینە ڕوو کە ،لەلایەن پسپۆرانی تایبەت بەم بوارەدا داڕێژراوە .

درێژەی باڵا بە (سم)	کێشی لەش بە(کگم بۆ پیاوان)	کێشی لەش بەکگم (ئافرەتان)
١٤٥	—	٤٠،٧
١٤٦	—	٤١،٥
١٤٧	—	٤٢،٤
١٤٨	—	٤٣،٣
١٤٩	—	٤٤،٢
١٥٠	٤٨،١	٤٥،١
١٥١	٤٩	٤٦
١٥٢	٥٠	٤٦،٩
١٥٣	٥١	٤٧،٨
١٥٤	٥٢	٤٨،٨
١٥٥	٥٣	٤٩،٨
١٥٦	٥٤	٥٠،٨
١٥٧	٥٥،١	٥١،٨
١٥٨	٥٦،٢	٥٢،٨
١٥٩	٥٧،٣	٥٣،٨
١٦٠	٥٨،٤	٥٤،٨
١٦١	٥٩،٥	٥٥،٨
١٦٢	٦٠	٥٦،٨
١٦٣	٦١،٧	٥٧،٨
١٦٤	٦٢،٨	٥٨،٩
١٦٥	٦٤	٦٠
١٦٦	٦٥،٢	٦١،١

درێژەی باڵا بە (سم)	کێشی لەش بە(کگم بۆ پیاوان)	کێشی لەش بەکگم (ئافرەتان)
١٦٧	٦٦،٤	٦٢،٢
١٦٨	٦٧،٧	٦٣،٣
١٦٩	٦٨،٨	٦٤،٤
١٧٠	٧٠	٦٥،٦
١٧١	٧١،٢	٦٦،٨
١٧٢	٧٢،٥	٦٨
١٧٣	٧٣،٨	٦٩،٢
١٧٤	٧٥،١	٧٠،٤
١٧٥	٧٦،٤	٧١،٦
١٧٦	٧٧،٧	٧٢،٨
١٧٧	٧٩	٧٤
١٧٨	٨٠،٣	٧٥،٣
١٧٩	٨١،٧	٧٦،٦
١٨٠	٨٣،١	٧٧،٩
١٨١	٨٤،٥	٧٩،٢
١٨٢	٨٥،٩	٨٠،٥
١٨٣	٨٧،٣	٨١،٨
١٨٤	٨٧،٧	٨٣،٢
١٨٥	٩٠،١	٨٤،٦
١٨٦	٩١،٦	٨٦
١٨٧	٩٣،١	٨٧،٤
١٨٨	٩٤،٦	٨٨،٨
١٨٩	٩٦،١	٩٠،٢

درێژەی باڵا بە (سم)	کێشی لەش بە (کگم بۆ پیاوان)	کێشی لەش بەکگم (ئافرەتان)
١٩٠	٩٧،٧	٩١،٦
١٩١	٩٩،٣	٩٣،٢
١٩٢	١٠٠،٩	٩٤،٦
١٩٣	١٠٢،٥	٩٦،١
١٩٤	١٠٤،١	٩٧،٦
١٩٥	١٠٥،٧	٩٩،١
١٩٦	١٠٧،٣	–
١٩٧	١٠٨،١	–
١٩٨	١١٠،٥	–
١٩٩	١١٢،٢	–
٢٠٠	١١٣،٩	–

وەرزش و خۆراك



بێگومان خۆراكی كەسی نەخۆش جیاوازە لەگەڵ كەسی ئاسایی, هەروەها خۆراكی كەسی ئاسایی جیاوازە لەگەڵ كەسی وەرزشوان ، چونكە لەكاتی ئەنجامدانی وەرزش لەشی مرۆڤ پێویستییەكی زیاتری بە وزە هەیە بۆ راپەراندنی ئەركی جووڵە (ئەو یارییەی یان ئەو وەرزشەی ئەنجامی دەدات).

لێرەدا ئەوەی پێویستە بگوترێت ئەوەیە كە ،ئێمە دەبێت گرنگی بەو جۆرە خۆراكانە بدەین كە بەهای خۆراكی زۆرە . هەروەها گرنگی بەجۆری خۆراك بدەین نەك چەندیی, چونكە گرنگ نییە چەند دەخۆین گرنگ ئەوەیە چی دەخۆین .

لەبەر پێویستی بابەتەكە هەوڵ دەدین تیشكێك بخەینە سەر لایەنە كاریگەرەكانەی ئەم بابەتە، بە پێكهاتەی خۆراك دەست پێدەكەین ، بەشێوەیەكی گشتی خۆراك لەم پێكهاتانەی خوارەوە پێك دێت :

یەكەم / ئاو : ئاو لە هەموو خۆراكێك هەیە بە بێ جیاوازی و رێژەكەشی لە

٧٥٪ ی لەشــە . کــە ٦٠٪ ی لــەناوەوەی خانــەکانی لەشــە و ٤٠٪ یــشی لەدەرەوەی خانەکانە .

گرنگی :

١- وەکو گەیەنەرێکی گرنگ لە لەشی مرۆڤدا کاردەکات .

٢- یارمەتیدەرێکی زۆر گرنگە بۆ کارە کیمیاییەکانی ناو لەش .

٣- ڕێژەی ماددە ژەهراوییەکان لە لەشدا کەم دەکاتەوە .

٤- پلەی گەرمی لەشی مرۆڤ ڕێك دەخات .

دووەم/ کاربۆهێدرات : سەرچاوەی بەرهەم هێنانی وزەیە لە لەشی مرۆڤدا.لە هەموو خۆراکە نشاستەکاندا هەیە ، پەتاتە ،برنج ،گەنم وجۆ ، گەنمە شامی ، هەروا هەنگوین و هەموو مێوە وشککراوەکان .

گرنگی:

١- سەرچاوەی بەرهەم هێنانی وزەیە لە لەشی مرۆڤدا .

٢- زۆر گرنگە بۆ کۆئەندامی دەمار بەتایبەتی " مێشك" .

٣- ڕێکخستنی کاری چەورییەکان .

٤- توانای عەمبار کردنی ئاو وئەلکترۆلیاتی هەیە .

سێیەم /پرۆتین: پێکهاتەکەی لە ترشە ئەمینییەکان پێك دێت ولەشی مرۆڤ ناتوانێت لەخۆیدا دروستی بکات ، لەو خۆراکانەدا هەیە ماست ، پەنیر ، هێلکە ، گۆشت ، پاقلەمەنی.

گرنگی :

١. بنیادنانی ماددەی پرۆتۆپلازم .

٢. بنیادنانی ماسوولکەکانی لەش بەگشتی .

٣. چاککردنەوەی ژێیەکانی لەش لە کاتی نەخۆشی و حاڵەتی نائاسایی وەکو ، سووتان ، بڕین ...تد .
٤. پاراستنی هاوسەنگی ئاو لە لەشدا .
٥. پاراستنی هاوسەنگی ترشی و تفتی لە لەشدا.
٦. بۆ دروست بوونی هەندێك ئەنزیم وهۆرمون گرنگە وەکو، هۆرمونی ئەنسۆلین.

چوارەم/ چەورییەکان : هەموو ماددە چەورییەکان دەگرێتەوە جا چ ڕووەکی یان ئاژەڵی بێت .

چەورییەکان بنچینەی بەرهەم هێنانی وزەیە لە لەشی مرۆڤدا. بوونی چەورییەکان بە ڕێژەییەکی دیاریکراو لە خۆراکدا گرنگییەکی تایبەتی هەیە، چونکە چەندین جۆری ڤیتامینی تێدایە.
لە کەرە وماست وهێلکە وچەندین جۆری ڕووندا هەیە .

گرنگی :

١- سەرچاوەیەکی گرنگی وزەیە.
٢- لە ژێر پێستدا عەمبار دەکرێت .
٣- بەشدارە لە پێکهاتەی خانەکانی لەش .

پێنجەم / ڤیتامینەکان : ماددەی زۆر گرنگن بۆ لەش , لەشی مرۆڤ توانای دروستکردنی نییە وبەڕێژەیەکی کەم پێویستی پێ هەیە و دوو جۆرن ، بەشێکیان لە ناو ئاودا دەتوێنەوە کە ڤیتامینەکانی (B complex.،و ڤیتامین C) یە. وبەشەکەی تر لە ناو ڕووندا دەتوێنەوە کە، ڤیتامینەکانی (K،E،D،A) دەگرێتەوە .

ڤیتامین " A"

سەرچاوەکەی :

لەزۆربەی خۆراکە ڕووەکی وئاژەڵیەکاندا هەیە (جگەری نەهەنگ ، کەرە، زەردێنەی هێلکە ، شیر، تەماتە ، گێزەر....هتد .

فەرمانەکانی (گرنگی):

١- گرنگە بۆ کردەوەی بینین لە شەودا .

٢- بۆ دروستکردنی خانەکانی پێست گرنگە .

٣- زۆر گرنگە بۆ بنیادنانی ئێسکەکان .

٤- دروستکردنی "کلایکۆجین " .

نیشانەکانی کەم بوونی :

١- دەبێتە هۆی شەوکوێری .

٢- دروست بوونی خانەی نا ئاسایی لە پێستدا کە، دەبێتە هۆی دڕ بوونی ڕووی پێست .

٣- هەروەها کەمی ڤیتامین" A"دەبێتە هۆی دروست بوونی بەردی گورچیلە.



ڤیتامین " D"

سەرچاوەکەی :

ڕوونی ماسی،هێلکە ،کەرە، شیر، هەروەها پێستی مرۆڤ سەرچاوەییەکی گرنگیبەرهەم هێنانی ئەم ڤیتامینەیە.(ئەگەر ڕۆژانە نیو کاتژمێر لە بەر هەتاودا دابنیشی)

فەرمانەکانی:

١- یارمەتی مژینی کالسیوّم دەدات لە ڕیخۆڵەکان بۆ خوێن وهەروا کۆکردنەوەی لە کۆتایی ئێسکەکان کە نێوەندی دروستبوونی ئێسکە.

٢- پاراستنی کالسیوّم لە لەشدا.

نیشانەکانی کەم بوونی :

- کەم بوونی دەبێتە هۆی نەخۆشی ئێسکە نەرمی لەلای منالآن وهەروەها لەلای گەورەکانیش گیروگرفتی ئێسك دروست دەکات .

ڤیتامین" E"

سەرچاوەکەی :

گەنم ، ڕوونی ڕووەکی ،گەنمە شامی،پاقلەوات ، سەوزەومێوە .

فەرمانەکانی:

١-بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشییەکانی شێر پەنجە .

٢-خڕۆکە سوورەکان لە شکان دەپارێزێت .

٣-یارمەتی خانەکانی جگەر دەدات بۆ بەرگریکردن لە تێکچوندا .

نیشانەکانی کەم بوونی :

١- دەبێتە هۆی نەزۆکی لەلای ئافرەت وپیاودا .

٢- دەبێتە هۆی نەخۆشی کەم خوێنی .

٣- تێکچوونی خانەکانی جگەر .

ڤیتامین"K"

سەرچاوەکەی :

کەلەم، خاس، پاقلەوات، جگەری نەهەنگ، شیر، بەکتریای ڕیخۆڵەکان .

فەرمانەکانی:

یارمەتی مەیینی‌خوێن دەدات لە کاتی خوێن بەربووندا.

نیشانەکانی کەم بوونی :

دەبێتە هۆی ڕانەوەستانی خوێن لە کاتی خوێن بەربووندا .

ئەو ڤیتامینانەی لەئاودا دەتوێنەوە

ڤیتامین"C"

سەرچاوەکەی :

پرتەقاڵ ، لیمۆ، سەوزەومێوە ...هتد .

فەرمانەکانی :

١-پاراستنی خانەکانی ناوەوەی بۆڕییەکانی خوێن .

٢-لەکاری ئەنزیمەکان بەشدارە.

٣-دژی ئۆکسانە .

نیشانەکانی کەم بوونی :

١- دەبێتە هۆی نەخۆشی ئەسکەرپۆت.

٢- لاواز بوونی قژ .

٣ - لاواز بوونی پووکی دەم .

ڤیتامین" B"

پێی دەوترێت B complex لە چەند جۆرێك پێك دێت(B1،B2،B6،B8،B12 هەروەها فۆلیك ئەسید) .

ڤیتامین "B1"

سەرچاوەکەی:

لەزۆربەی خۆراکە ڕووەکیو ئاژەڵییەکان دایە، وەکو برنج ، پاقلەوات .

فەرمانەکانی:

- یارمەتیدەرە لە کاری پێکەوەنانی تیشکەیی.

نیشانەکانی کەم بوونی:

١- کەمی دەبێتە هۆی ماندووبوون .

٢- دەبێتە هۆی توشبوون بە نەخۆشی "بەریبەری" کە، ئەویش دوو جۆری هەیە:

- جۆرێکی دەبێتە هۆی هەوکردنی دەمارەکان .
- جۆرێکی دەبێتە هۆی وەستانی دڵ .

ڤیتامین "B2"

سەرچاوەکەی:

لە جگەر و گوشت وشیر وهێلکە وگەنم پاقلەوات دا هەیە .

فەرمانەکانی:

١- زۆر گرنگە بۆپێکەوەنانی تیشکەیی .

٢- توخمێکی گرنگە لە کاری هەناسەدان (یارمەتیدەرە لە کاری ئەنزیمەکانی پەیوەست بە هەناسەدان).

٣- گرنگە بۆ دروست بوونی هیمۆگلوبین ونیسکەی چاوەکان وخانەکانی لەش.

نیشانەکانی کەم بوونی :

١- کەمیی دەبێتە هۆی ڕوودانی گۆڕانکاری لە پێستدا وەکو سووربوونەوەی پێست .

٢- دەبێتە هۆی دروستبوونی گیروگرفتی بینین بە تایبەتیش لەنیسکەی چاوەکان .

ڤیتامین "B6"

سەرچاوەکەی :

گەنم ، جگەر ، پاقلەوات، هێلکە ، شیر، ماسی، سەوزەوات .

فەرمانەکانی:

١- بەشدارە لە کاری ئەنزیمەکان کە ترشە ئەمینییەکان دەگرێتەوە .

٢- گرنگە بۆ دروستبوونی هیمۆگلۆبین .

٣- بۆ کارکردنی خانە دەمارییەکان گرنگە .

نیشانەکانی کەم بوونی :

١- کەمی دەبێتە هۆی بەدیارکەوتنی پنگەی سپی لە دەم وچاودا .

٢- دەبێتە هۆی کەم خوێنی .

٣- هەوکردنی دەمارەکان .

ڤیتامین "B8"

سەرچاوەکەی :

لەهەموو خۆراکە ڕووەکی وئاژەڵییەکاندا هەیە.

فەرمانەکانی:

١- دژی سك چوونە .

٢- دژی هەوکردنی پێستە .

٣- دژی گوڵ بوونە .

نیشانەکانی کەم بوونی :

١- سك چوون .

٢- هەوکردنی پێست .

٣- خەڵەفان .

ڤیتامین" B12"

سەرچاوەکەی :

گۆشت ، جگەر، بەڵام سەرچاوەی سەرەکی لە ڕیخۆڵەکاندایە .

فەرمانەکانی:

١- گرنگە بۆ گەیینی خڕۆکە سوورەکان .

٢- کارکردنی خانەی دەمارەکان .

٣- لە جگەر عەمبار دەکرێت .

نیشانەکانی کەم بوونی :

١- کەمیی دەبێتە هۆی کەم خوێنی .

٢- هەوکردنی دەمارەکان .

٣- ئیفلیج بوونی پەلەکان (دەست وپێ) .

فۆلیك ئەسید

سەرچاوەکەی :

لەسەوزەو میوە ، هێلکە ، گەنم ، دا هەیە .

فەرمانەکانی :

١- پێویستە بۆ کاری هیمۆگلۆبین .

٢- پێویستە بۆ دروست بوونی ترشە ئەمینییەکان .

٣- گرنگە بۆ ئافرەتی دوو گیان .

نیشانەکانی کەم بوونی :

١- کەم خوێنی .

٢- دروست بوونی خڕۆکە سوورەکانی نە گەیی .

خوێیە کانزاییەکان

خوێیە کانزاییەکان بەشێکی سەرەکی پێکهاتەی لەشی مرۆڤە ، بەگشتی ئەو ماددانە گرنگییەکی تایبەتی هەیە لەئاڕاستەکردنی هەموو چالاکییەکانی لەشدا .

پێویستە ٤٪ی خۆراکی ڕۆژانە ئەو ماددانەی تێدابێت بۆ ئەوەی کاری گەشەکردنی جەستەیی بەشێوەییەکی ڕاست وئاسایی بەڕێوە بچێت ، ئەگەر ڕێژەکەی لە ٤٪ کەمتر بێت ئەوە مرۆڤ تووشی هەندێك نەخۆشی وگیروگرفتی تەندروستی دێت وهەر بەهەمان شێوە ئەگەر ڕێژەکەی لە ١٦٪ زیاتر بێت , کاردانەوەی خراپی بۆ سەر تەندروستی دەبێت.

گرنگی :

١- یارمەتیدەرێکی گرنگی ئەنزیمەکانە لە کارلێکردنی کیمیاییدا .

٢- پاراستنی هاوسەنگی شلەمەنی وئاو لە لەشی مرۆڤدا .

٣- زۆر گرنگە بۆ گرژبوونی ماسوولکەکانی لەش .

٤- ڕۆڵێکی باشی هەیە لە گواستنەوەی خۆراك بە نێو دیواری خانەکانی لەشدا .

٥- بۆ کاری مەیینی خوێن گرنگە .

خوێیە کانزاییەکان لە چەند توخمێکی سەرەکی پێك دێت کە ئەوانەی خوارەوەیە:

کالسیۆم

سەرچاوەکەی:

شیر ، گەنم ، زەردێنەی هێلکە ، زەیتون .

گرنگی:

١- توخمێکی گرنگە بۆ بەهێز کردنی ئێسك وددان .

٢- فاكتەرێكی گرنگی كاری مەیینی خوێنە .

٣- بۆ گرژبوونەوەو خاوبوونەوی ماسوولكەكانی لەش گرنگە .

٤- بۆ كاركردنی خانە دەمارییەكان پێوستە .

٥- پاراستنی هاوسەنگی تفتی خوێن .

فسفۆر

سەرچاوەكەی:

شیر ، ماست ، پەنیر ، هێلكە ، پاقلەمەنی .

گرنگی:

١- گرنگە بۆ شیكردنەوەی كاربۆهێدرات .

٢- بەشدارە لەكاری ئەنزیمەكان .

٣- لە پێكهاتنی ماددەی " ATP" بەشدارە كە ، سیستەمێكی وزە بەخشە.

مگنسیۆم

سەرچاوەكەی :

لە زۆربەی خۆراكە ڕووەكی وئاژەڵییەكاندا هەیە .

گرنگی :

١- لە پێكهاتنی كلۆرۆفیل بەشدارە .

٢- پاراستنی هاوسەنگی ترشی وتفتیخوێن .

٣- بەهێز كردنی دڵ .

٤- فاكتەرێكی گرنگی مژیینی كلیكۆزە.

پۆتـاسیۆم

سەرچاوەكەی :

هەنگوین ، كاكاو ، هەنجیری وشككراو ، خورما.

گرنگی :

١- پاراستنی فشاری خوێن .

٢- پاراستنی هاوسەنگی تفتی وترشی لە لەشدا .

٣- یارمەتیدەرێکی هەستیاری کارکردنی ماسوولکەکانە .

ئاسن

سەرچاوەکەی :

جگەر ، زەردێنەی هێلکە ، گۆشت ، نیسك ، پاقلە ، مێوە .

گرنگی :

١- زۆر گرنگە بۆ دروستکردنی ماددەی هیمۆگلوبین لە خوێندا .

٢- لە پێکهاتنی ئەنزیمەکاندا بەشدارە .

٣- لەکاری ئۆکسان ولێکبوونەوە بەشدارە .

کاتەکانی نان خواردن

کاتەکانی نان خواردن لایەنێکی گرنگ وتەواوکەری پرۆگرامی مەشقی وەرزشییە. لای ئێمە وزۆربەی ولاتانی دەورووبەر رۆژانە ٣ ژەمە نان دەخۆێن ،گرنگییەکی تایبەت بە ژەمی نیوەڕۆ دەدەین بەراورد بە ژەمەکانی بەیانی وشەوان .بۆ ئەوەی زیاتر سوود لەو خۆراکی دەیخۆین وەربگرین ئەوە دەبێت رەچاوی چەند خاڵێك بکەین:-

١- دەبێت مەشقی وەرزشی دوای ٣ کاتژمێر لە نانخواردن بێت جا چ نیوەڕوانان شەوان .

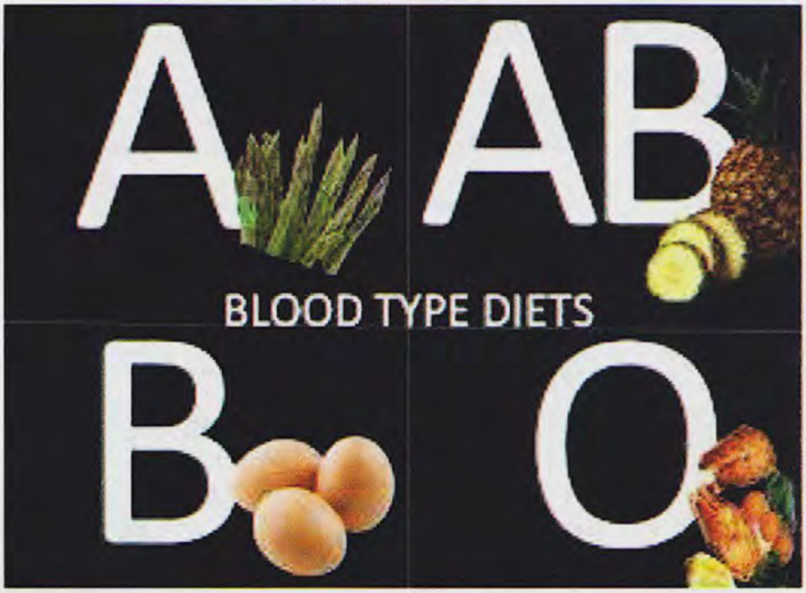
٢- دەبێت نانی شەوان بە ٢ کاتژمێر پێش خەوتن بێت .

٣- نابێت دوای تەواوبوونی مەشق یەکسەر نان بخوێت ، بەڵکو دەبێت پشوو بدەیت ئینجا نانەکەت بخۆیت .

٤- کەم ئاو خواردنەوە لەکات ودوای مەشقدا .

٥- گرنگی دان بە شەربەت وهەروەها خواردنی میوە .

جوری خوێن وخوراك



یەکێك لەوبابەتە گرنگانەی کە ئێستا زۆر باسی لێوە دەکرێت وتوێژینەوەی زانستی خۆراك وریجیم کردنی لەسەر ئەنجام دەدرێت ،خۆراکی دروست بۆ جۆری خوێنە .بەواتای چ جۆرە خواردنێك سوودی زیاتری هەیە بۆ لەش.
بەگوێرەی ئەو زانیاریانەی کە لە کتێبی (Eat Right for your blood type)
واتا ،خۆراکی گونجاو بۆ هەر جۆرە خوێنێك .دانەری ئەم کتێبە ناوی دکتۆر پیتەر ئەدامۆیە ،لەم کتێبە باس لە چۆنیتی هەڵبژاردنی خۆراکی دروست بۆ جۆری خوێن داناوە .بیرۆکەی ئەم بابەتەش لەوەوە سەری هەڵداوە ،کە ئەو خۆراکانەی کە بۆ کەسێك دەرمانە هەر هەمان خواردن بۆ کەسێکی تر دەبێتە هۆی نارەحەتی گەدە یان حەساسیەت .ئەمەش لەو بیرۆکەیە نزیکە کە تایبەتی بە دەرمان (جا چ دەرمانی کیمیاوی بێت یان دەرمانی ر
ووەکی) کە،زۆر جار دوو نەخۆش هەمان نەخۆشییان هەیە ،دکتۆر یەك جۆرە دەرمان بۆ هەردووکیان دەنووسێت .ئەبینین یەکێکیان پیێ چاك دەبێتەوە ونەخۆشەکەی تر دەرمانەکە چارەسەری حاڵەتەکەی ناکات.بە گوێرەی

تۆژینەوەکانی دکتۆر پیتەر ،ئەو کەسانەی جۆری خۆینەکەیان (O) یە واباشترە ئەو وەرزشانە ئەنجام بدەن کە هێزی زۆری تیادا بەکار دێت .وەکو یارییەکانی هونەرەجەنگییەکان وبەرزکردنەوەی قورسایی وراکردنی کورت هەروەها ئەوانەی جۆری خۆینەکەیان (O) یە دەبێت خۆیان لەخواردنە شیرییەکان بەدوور بگرن چونکە بەئاسانی هەرسی ناکەن .

ئەو کەسانەی جۆری خۆینەکەیان (A) یە ،دەبێت زیاتر جەخت بکەنە سەر خۆراکە رووەکیەکان .ئەم جۆرە خۆراکانە سوودی زیاتری هەیە بۆیان بەراورد بە بەروبوومی ئاژەڵی .وسەبارەت بە گروپی (B) یش ئەوە ،خاوەنی باشترین بەرگری لەشن (مناعە).بۆیە ئەو وەرزشانەی کە گونجاوە بۆیان بریتییە لە پایسکل سواری و مەلەوانی .گروپی خۆینی (AB) ،ئەم گروپە پێکهاتەی خۆینەکەیان یارمەتی ئەوەیان دەدات کە لەو جۆرە وەرزشانە سەرکەوتوو بن کە هێزێکی زۆری پێویست نییە .وەکو یۆگا ورۆیشتن وتای چی.جۆری خۆراکەکانیش لەهەردوو گروپی (B،A) پێکهاتووە .

لەبەر ئەوەی ناتوانین جۆری خۆینەکانمان بگۆرین ئەوە دەکرێت وبەشارەزابوونی تەواومان لە ئەو خۆراکانەی کە گونجاوە بۆمان ئەو پەڕی سوود لە خواردنەکانمان وەربگرین ،خۆمان بەدوور بگرین لەو خواردنانەی کە تووشی نارەحەتیمان دەکات.

لەچەند لاپەڕی داهاتوو بە شێوەیەکی تێر وتەسەل وبەشێوەی، خشتە جۆری خۆراك وگونجان ونەگونجانی لەگەڵ جۆری خوین دەخەینە روو.لەناو ئەو خشتانەش چەند هێمایەکمان بەکار هیناوە وەکو ،هێمای (✓) کە بەواتای باشە بۆ جۆری خۆینەکە .وهێمای (✕) بە واتای خۆت بەدوور بگرە یان مەیخۆ،وهەروا هێمای (⊘) بە مانای کەم بخورێت یانیش ئەو جۆرە خواردنە نە سوودی هەیە ونە زیانیش بۆ لەش .

ژ	گۆشت و پەلەوەرەوەکان	گرووپی O	گرووپی A	گرووپی B	گرووپی AB
1	گۆشتی مانگا	✓	×	⊘	⊘
٢	گۆشتی بەرخ	✓	×	✓	✓
٣	گۆشتی مەڕ	✓	×	✓	✓
٤	گۆشتی گۆلك	✓	×	⊘	×
٥	گۆشتی بەراز	×	×	×	×
٦	گۆشتی مریشك	⊘	⊘	×	×
٧	گۆشتی کەروێشك	⊘	×	✓	✓
٨	گۆشتی مراوی	⊘	×	×	×
٩	گۆشتی قەل	⊘	⊘	⊘	✓
١٠	گۆشتی پۆڕ	⊘	×	×	×
١١	رانی بەراز	×	×	×	×
١٢	پشتی بەراز	×	×	×	×
١٣	گۆشتی قاز	×	×	×	×
ژ	ماسی وخۆراکە دەریایەکان	گرووپی O	گرووپی A	گرووپی B	گرووپی AB
١	ماسی قود	✓	✓	✓	✓
٢	ماسی سەلمون	⊘	✓	✓	✓
٣	ماسی ئەنچۆڤی	⊘	×	×	×
٤	کاڤیار (هێلکەی ماسی)	⊘	×	✓	⊘
٥	قرژال	⊘	✓	⊘	⊘
٦	ماسی کارپ	⊘	✓	⊘	⊘
٧	مار ماسی	⊘	×	×	×

٨	بۆق	⊘	×	×	×
٩	هەشت پێ	×	×	×	×
١٠	هێلکەشەیتانۆکە	⊘	✓	×	✓
١١	توونە	⊘	⊘	⊘	✓
١٢	کیسەڵ	⊘	×	×	×
١٣	سکالوپ	⊘	×	⊘	⊘
١٤	ماسی کراکی	✓	⊘	✓	✓
١٥	ئۆیستەر	⊘	×	×	×

ژ	میوە	گرووپی O	گرووپی A	گرووپی B	گرووپی AB
١	سێو	⊘	⊘	⊘	⊘
٢	قەیسی	⊘	✓	⊘	⊘
٣	مۆز	✓	×	✓	×
٤	گوێزی هیندی	×	×	×	×
٥	خورما	⊘	⊘	⊘	⊘
٦	هەنجیر	✓	✓	⊘	✓
٧	سندی	⊘	✓	⊘	✓
٨	ترێی رەش	⊘	⊘	✓	✓
٩	ترێی سەوز	⊘	⊘	✓	✓
١٠	ترێی سوور	⊘	⊘	✓	✓
١١	جەوافە	✓	⊘	⊘	×
١٢	کیوی	×	⊘	⊘	✓
١٣	لیمۆی زەرد	⊘	✓	⊘	✓
١٤	لیمۆی سەوز	⊘	✓	⊘	⊘
١٥	مانگۆ	✓	×	⊘	×

١٦	کاڵەك	×	×	⊘	⊘
١٧	شووتی	⊘	⊘	✓	✓
١٨	پرتەقاڵ	×	×	⊘	×
١٩	پاپایە	⊘	×	✓	⊘
٢٠	خۆخ	⊘	⊘	⊘	⊘
٢١	هەرمێ	⊘	⊘	⊘	⊘
٢٢	ئەنەناس	⊘	✓	✓	✓
٢٣	مێوژ	⊘	⊘	⊘	⊘
٢٤	فەراولە	⊘	⊘	⊘	⊘

ز	گوشراو (شەربەت)	گرووپی O	گرووپی A	گرووپی B	گرووپی AB
١	شەربەتی سێو	⊘	⊘	⊘	⊘
٢	شەربەتی قەیسی	⊘	✓	⊘	⊘
٣	شەربەتی گێزەر	⊘	✓	⊘	✓
٤	شەربەتی کەرەوز	⊘	✓	⊘	✓
٥	شەربەتی خەیار	×	⊘	⊘	⊘
٦	شەربەتی ترێ	⊘	⊘	✓	✓
٧	شەربەتی سندی	⊘	✓	⊘	⊘
٨	شەربەتی پرتەقاڵ	×	×	⊘	×
٩	شەربەتی پاپایە	⊘	✓	✓	✓
١٠	شەربەتی تەماتە	⊘	×	×	⊘
١١	ئاوی لیمۆ	⊘	✓	⊘	⊘
١٢	شەربەتی ئەنەناس	✓	✓	✓	⊘

ز	خواردنەوەکان	گرووپی O	گرووپی A	گرووپی B	گرووپی AB
١	بیرە	×	×	⊘	⊘

٢	قاوەی بێ کافیین	×	✓	⊘	×
٣	قاوە	×	✓	⊘	×
٤	سۆدا	✓	×	×	⊘
٥	کۆکا کۆلا	×	×	×	×
٦	کۆلا دایت	×	×	×	×
٧	چای ڕەشی بێ کافیین	×	×	⊘	×
٨	چای ڕەش	×	×	⊘	×
٩	چای سەوز	✓	✓	✓	✓
١٠	شەرابی سوور	⊘	✓	⊘	⊘
١١	شەرابی سپی	×	⊘	⊘	⊘

ژ	سەوزە	گرووپی O	گرووپی A	گرووپی B	گرووپی AB
١	ڕازیانە	⊘	✓	⊘	⊘
٢	سیر	⊘	✓	⊘	✓
٣	زەنجەبیل	✓	✓	⊘	⊘
٤	کەلەرم	✓	✓	✓	✓
٥	کەوەر	×	✓	⊘	⊘
٦	کاهو	⊘	⊘	⊘	⊘
٧	قارچك	⊘	⊘	⊘	×
٨	بامیا	✓	✓	⊘	⊘
٩	زەیتونی ڕەش	×	×	×	×
١٠	زەیتونی سەوز	⊘	⊘	×	⊘
١١	پیاز	✓	✓	⊘	⊘
١٢	کەرەوز	✓	✓	✓	✓
١٣	بیبەر	⊘	×	✓	×

ز	چەرەزات	گرووپی O	گرووپی A	گرووپی B	گرووپی AB
١٤	بیبەری سوور	✓	×	✓	×
١٥	پەتاتە	×	×	⊘	⊘
١٦	پەتاتەی شیرین	✓	×	✓	✓
١٧	کۆلەکە سەنگەری	✓	✓	×	⊘
١٨	توور	⊘	⊘	×	×
١٩	فەلافل	✓	✓	⊘	⊘
٢٠	سپێناخ	⊘	×	×	⊘
٢١	تەماتە	⊘	×	×	⊘
٢٢	شێلم	⊘	×	✓	✓
٢٣	کۆلەکە	⊘	⊘	⊘	⊘
٢٤	پیازی سەوز	⊘	⊘	⊘	⊘
٢٥	کەلەم	⊘	⊘	⊘	⊘
٢٦	گێزەری سپی	✓	✓	✓	✓
٢٧	فاسۆلیای سپی	⊘	×	✓	×
١	بادەم	⊘	⊘	⊘	⊘
٢	گوێزی بەرازیل	×	×	⊘	⊘
٣	کاژو	×	×	×	⊘
٤	فستق عەبید	×	✓	×	✓
٥	بەڕوو	×	⊘	⊘	✓
٦	بندق	⊘	⊘	×	×
٧	مکادیمیا	⊘	⊘	⊘	⊘
٨	گوێز	✓	⊘	⊘	✓
٩	کونجی	⊘	⊘	×	×

10	گوڵە بەرۆژە	×	⊘	×	×

ز	هێلکە وبەروبوومی شیر	گروپی O	گروپی A	گروپی B	گروپی AB
١	کەرە	⊘	×	⊘	×
٢	کەرەی شیر	×	×	⊘	×
٣	پەنیری ئەمریکی	×	×	×	×
٤	پەنیری شین	×	×	×	×
٥	پەنیری چێدەر	×	×	⊘	⊘
٦	پەنیری سپی	×	×	✓	✓
٧	پەنیری شل	×	×	⊘	⊘
٨	پەنیری ئێدەم	×	×	⊘	⊘
٩	پەنیری خۆماڵی	⊘	⊘	✓	✓
١٠	پەنیری فیتا	⊘	⊘	✓	✓
١١	پەنیری بزن	⊘	⊘	✓	✓
١٢	پەنیری گودا	×	×	⊘	⊘
١٣	پەنیری گریار	×	×	⊘	⊘
١٤	پەنیری مۆزەرێلا	⊘	⊘	✓	✓
١٥	پەنیری داوداوە	×	×	×	⊘
١٦	پەنیری سۆیا	⊘	✓	×	⊘
١٧	پەنیری سویسری	×	×	⊘	⊘
١٨	هێلکە	⊘	⊘	⊘	⊘
١٩	شیری بزن	×	⊘	✓	✓
٢٠	ئایس کرێم	×	×	×	×
٢١	شیری تەواو	×	×	✓	×
٢٢	شیری بێ چەوری	×	×	✓	⊘

٢٣	ماست	×	⊘	✓	✓
٢٤	خۆشاوی شیری پەیت	×	×	⊘	⊘
٢٥	قەیماغی ترش	×	⊘	⊘	✓
ز	**نان و هەویرەمەنی**	**گروپی O**	**گروپی A**	**گروپی B**	**گروپی AB**
١	نانی سپی	×	⊘	×	⊘
٢	نانی بۆر	×	×	×	⊘
٣	نانی تەنك	⊘	⊘	⊘	✓
٤	نانی سمید	⊘	⊘	✓	✓
٥	مۆفین (کێکی ئیسفەنج)	×	⊘	×	×
٦	چورەك	×	⊘	×	⊘
٧	نانی ئیزیکیل	⊘	⊘	⊘	✓
٨	نانی بیّ گلوتین	⊘	⊘	⊘	⊘
٩	نانی خۆماڵی (ئاسایی)	⊘	⊘	✓	⊘
١٠	نانی بەکونجی	×	×	×	⊘
١١	سەموون	⊘	⊘	✓	⊘
١٢	نانی تیری	⊘	⊘	⊘	✓
١٣	ماتۆز	×	×	×	⊘
١٤	مۆفینی ئینگلیزی	×	×	×	×
١٥	نانی رای (ئەڵمانی)	⊘	⊘	×	✓
١٦	کێکی برنج	⊘	✓	✓	✓
ز	**دانەوێلە وپاستا**	**گروپی O**	**گروپی A**	**گروپی B**	**گروپی AB**
١	کوسکوس	×	⊘	×	⊘
٢	برنجی بەسمەتی	⊘	⊘	⊘	✓

٣	برنجی بۆر	⊘	⊘	⊘	✓
٤	برنجی سپی	⊘	⊘	⊘	✓
٥	ئەندۆمی	⊘	✓	×	×
٦	کینوا	⊘	⊘	⊘	⊘
٧	کاشا	⊘	✓	×	×
٨	خرپۆك	⊘	✓	✓	✓
٩	پاستای سپێناغ	×	×	⊘	⊘
١٠	پاستای سمید	×	⊘	⊘	⊘
١١	ساوەر	×	⊘	×	⊘
١٢	لۆبیای رەش	⊘	✓	×	×
١٣	لۆبیای سەوز	⊘	✓	⊘	⊘
١٤	فاسۆلیا	⊘	⊘	⊘	⊘
١٥	نیسك	×	✓	×	✓
١٦	نۆك	⊘	⊘	⊘	⊘
١٧	تەمرهیند	×	×	⊘	⊘
ز	بەهارات ودەرمانی رووەکی	گروپی O	گروپی A	گروپی B	گروپی AB
١	سەبار	×	✓	×	×
٢	بوردەك	×	✓	⊘	✓
٣	نەعناع	⊘	⊘	⊘	⊘
٤	بیبەری توند	✓	×	✓	×
٥	گوڵە بەیبون	⊘	✓	⊘	✓
٦	رووەکی بالندە	⊘	⊘	⊘	⊘
٧	بەلەك	⊘	⊘	✓	⊘

٨	جینسینگ	⊘	✓	✓	✓
٩	توو	⊘	⊘	⊘	⊘
١٠	رووەکی گویٚ ورچ	⊘	⊘	×	×
١١	ریٚواس	×	×	×	×
١٢	گەڵای فەراولە	⊘	⊘	⊘	✓
١٣	جاترە	⊘	⊘	⊘	⊘
١٤	ناردین	⊘	✓	⊘	⊘
١٥	بتولا	⊘	⊘	⊘	⊘

ز	رۆن وچەورییەکان	گرووپی O	گرووپی A	گرووپی B	گرووپی AB
١	رۆنی گەنمە شامی	×	×	×	×
٢	رۆنی جگەری ماسی	⊘	⊘	⊘	⊘
٣	رۆنی زەیتون	✓	✓	✓	✓
٤	رۆنی فستق عەبید	×	×	×	⊘
٥	رۆنی کونجی	⊘	⊘	×	×
٦	رۆنی کانۆلا	⊘	⊘	×	⊘
٧	رۆنی گوڵەبەرۆژە	×	⊘	×	×
٨	رۆنی گوڵە لۆکە	×	×	×	×
٩	رۆنی قورتەم	×	⊘	×	×

دارشتنی پلانی خۆراك

یەكێك لەگرنكترین لایەنەكانی ئەنجام ونیشاندانی ئاستی بەرزی وەرزشی ئەوەیە ، چۆن وچی دەخورێت .بێگومان خۆراكی دروست ولەكاتی گونجاو وزەیەكی باش دەبەخشێتە لەش ودەرئەنجام دەبێتە دواكەوتنی هیلاكی وهەر بەم هۆیەشەوە وەرزشوان لەئەنجامدانی كارامەییەكانی سەركەوتوو دەبێت .
وەكو پێشتریش ئاماژەمان پێدا ،گرنگ نییە چەند خۆراك ئەخۆین ،بەڵكو دیاریكردنی جۆرەكانی خۆراك وكاتەكانی لایەنێكە كە دەبێت بەوردی لێی بڕوانین .بۆ ئەوەی بابەتەكەمان ئاسان تر بێت ،لێرەدا باس لەدارشتی پلانێكی دروست وزانستی دەكەین ،كە لەسەر بنەماكانی (پێش ،لەكاتی،دوای) مەشقی وەرزشی دامەزراوە .

خۆراك بەر لەوەرزشكردن

مەبەست لە ژەمی پێش یاری ئەوەیە كە ئاستی شەكر لەخوێندا هاوسەنگ بكات لەئاستێكی دیاریكراو رابگرێت .بۆیە گرنگ نییە ماسوولكەكان هەموو لەوەزەی زۆر تێر بن بەقەدەر ئەوەی ،ئەوەندی وزە پێویستە بۆ ئەنجامدانی وەرزشەكە .بە شێوەیەكی تر ،ماسوولكەكان پێویستیان بە ٢٤ كاتژمێرە تاوەكو سوودی تەواو لەخۆراك وەربگرن .كەواتە پرسیار لێرەدا ئەوەیە:لەسەر سكی بەتاڵ وەرزش بكرێت باشترە؟بێگومان نەخێر.
بەگوێرەی راوبۆچوونی زۆربەی زانایانی ئەم بوارە ،مەشقكردن لەسەر گەدەی بەتاڵ ئارەزووی وەرزشكردن كەم دەكاتەوە وا لەوەرزشوان دەكات كە لە ناوەراستی كاتی وەرزشكردنەكە هەست بە ماندبوون وبێ تاقەتی بكات ،كە ئەمەش بێگومان لایەنی سلبی بەسەر جەستەو دەروونیشدا هەیە .
هەر بۆیە واباشترە ،كە پێش ئەنجامدانی وەرزش سووكە خواردنێك بخورێت

کە بریتییە لە (میوەی وشکراو). سەبارەت بە چەندیی خۆراکیش ،ئەوە بەشێوەیەکی گشتی پەیوەستە بە کێشی لەش (ئەوانەی کێشی لەشیان زۆرە پێویستیان بەخۆراکی زیاترە).هەروەها جۆری وەرزشەکەش رۆل ئەبینێت لەم بابەتە (وەرزشی ماوە درێژ کە ، لە دوو کاتژمێر زیاترە پێویستی بەخۆراکی زیاترە لەو وەرزشەی کە ماوەکەی کەمترە).بەشێوەیەکی گشتی ئەگەر هاتوو ژەمی خواردن ئامادە بوو ،ئەوە (٢ تا ٤) کاتژمێر بەر لە وەرزشکردن بخۆریت باشترە.ئەو کاتە دیاریکراوە وا لە لەش دەکات کە سوودی تەواو لە خواردنەکە وەربگرێت وهەرسی بکات .

زانکۆی (نۆرس کارولاینا) لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا تۆژینەوەیەکیان لەم بواردەدا ئەنجام داوە .کە بەگوێرەی ئەنجامەکانی ،باشترین جۆری خۆراکی پێش وەرزش ومەشق ئەوەیە ،کە رێژەیەکی زۆر کاربۆهیدرات بیت وبەر لە ٣ کاتژمێر بخورێت .توێژەرەکان هەستان بە دابەشکردنی وەرزشوانان بە سەر (٢) گروپدا ،گروپی یەکەم (٣) کاتژمێر بەر لەوەرزشکردن خواردنیان دەخوارد .وگروپی دووەم (٦) کاتژمێر بەر لەوەرزشکردن .تاقیکردنەوەکەش بریتی بوو لە راکردن بۆ ماوەی ٣٠ خولەك بەبێ وەستان .ئەو وەرزشوانانەی کە (٣) کاتژمێر بەر لەراکردنەکە خواردنیان خواردبوو .ئاستیان باشتر بوو لە رووی ئەنجامدانی بەردەوام و دواخستنی هیلاکی لەو وەرزشوانانەی کە (٦) کاتژمێر بەر لە تاقیکردنەوەکە خۆراکیان خواردبوو.

لێرەدا پرسیارێکی زۆر گرنگ دێتە کایەوە ئەویش ئەوەیە ، ئەگەر وەرزشوانێك بییەوێت بەیانیان زوو رابکات ئەوە پێویست دەکات بەر لە ئەنجامدانی وەرزش نان بخوات؟ بەشێکی زووری لەوانەی بەیانیان زوو رادەکەن وەرزش ئەنجامدەدن ،پێیانوایە خواردن لەم حاڵەتدا لەش قورس دەکات وکار لەوەرزشەکەیان دەکات .لەراستیدا ئەم حاڵەتە پەیوەستە بە

خودی وەرزشوانەکە خۆیەتی .ئەگەر هاتوو تواندرا بەبێ خواردن مەشق بکات ئەوە ،ئاساییە .

هەرچەندە کەمێك خواردنی سووك وەکو (مۆز،مێوژ،یان پارچەیەك نان) وزەیەکی زیاتر دەبەخشێتە لەش. ئەگەر هەر نا شەربەت وئاویش سوودی خۆی هەیە (یەك بەرداغ ئاو پێش راکردنی بەیانیان ،یان نیو بەرداغ ئاوی تێکەل بە نیو بەرداغ شەربەتی خەست)یارمەتی لەش دەدات وزەیەکی خێرا دەبەخشێتە وەرزشوانەکە .

باشترین خۆرا ك بەر لە وەرزشکردن



ئەو خۆراکانەی کە گلوکۆزیان کەمە باشترینن لەم حاڵەتە وەکو(پەتاتەی شیرین ،گەنمەشامی ،زۆربەی سەوزەوات ومیوەجات " برۆکلی ،ئاروو،سێو ،پرتەقال ،قەیسی،مۆز،مانگۆ ،شیر،پاستا ،رای ،نانی بۆر،ساوەر،ماسی،گۆشتی بێ بەز ،زۆربەی شەربەتەکان،هەنگوین).

ئەو خواردنانەی کە باسمان لێوە کرد ،گلوکۆزیان کەمتر تێدایە ،وئاستی شەکریش لەناو خوێن رادەگرن، بۆ دابەزینی کێشی لەش زۆر بەسوودن .

جگە لەو سووکە خواردنانەش ئەوە دەکرێت وەکو ژەمی تەواو ئەو خواردنانەی خوارەوەش بخورێت :

١-ساندویچ :ساندویچی ساج (مریشك)،ماسی ،هێلکە.

٢-پەتاتە ولۆبیا،پەنیر ، ماسی تونە،مریشکی سوورکراوە بەبێ پێستەکەی.
٣-پاستا (مەکەرۆنەی ئیتالی) لەگەڵ سەوزەوات وپەنیر.
٤-برنج ومریشك یان ماسی وزەلاتە.
٥-ماسی وپەتاتەی هاراو.
٦-ئەندۆمی لەگەڵ سەوزەوات.

ئەوە خۆراکانەی خوارەوەش دەکرێت بخورێت بەر لەیەك کاتژمێر پێش وەرزشکردن .

١-٢٠٠ تا ٣٠٠ گرام میوەجات(ترێ،سێو،هەرمێ،قەیسی).
٢-یەك یان دوو مۆز.
٣-چل گرام مێوژ وقەیسی وشکراو.
٤-یەك بەرداغی گەورە شەربەتی خەست.

وسەبارەت بە ئاو خواردنەوەش ،ئەوە واباشترە (٢-٤)بەرداغ لە ماوەی (٢-٣)کاتژمێر بەر لەمەشقکردن بخۆرێتەوە.

خۆراك لەكاتی مەشقدا



یەكێك لەحاڵەتە ئاسـاییەكانی مەشـقكردن ئارەقەكردنە .ئەم كـرداره فسیۆلۆژییە بـۆ لـەش یـەكجار گرنگـە وبـەبێ ئارەقـە كـردن هەموو ئەندامەكانی لەش لەكار دەوەستن.با بزانین بۆ ئارەقە دەكەین ؟

هـەروەكو دەزانـیین لـەكاتی وەرزشـكردن پلـەی گـەرمی لـەش زۆر بەرزدەبێتەوە،لەئەنجامی ئەو گەرمییە ئارەقە دەكەین .

بـۆ زیـاتر روونكردنـەوەی ئـەو گرنگییـە ،سـەیری نموونـەی ئۆتومۆبیـل بكـە .ئەگەر ساردكەرەوەی نـەبێت (رادێتـەر وپانكـە)ئـەوە لـەكاتی لێخورینی پلـەی مەكینەكـەی بەرزدەبێتـەوە ودەسـووتێت.هـەمان شـتیش بـۆ مـرۆڤ وگیانلەبەرەكان راستە.ئەگەر ئارەقە كردن نەبووایە ئـەوە هـەموو ئەندامـەكانی لەش وبەهۆی گەرمی لەكار ئەكەوتن.

لـەیادمان نەچێت كاتێك لـەش ئـەو ئـاوەی نـاوەوەی بۆ فێنـك كردنـەوە بـەكار دێنیـت ئـەوە پێویـستی بـە ئـاوی زیـاترە ،هـەر بۆیـە ئـاو خواردنـەوە لـەكاتی مەشقدا زۆر گرنگە.

چەندین تۆژینەوەی زانستی لەسەر ئەو بابەتە ئەنجامدراوە ،بەتایبـەتیش لـە بارەی چەند بەرداغ ئاو بخورێتەوە لەكاتی مەشقدا .بە گوێرەی ئـەنجامی ئـەو تۆژینانـەوەش لـەماوەی ١٥-٢٠ خولـەكی مەشـقكردندا (١-٣) بـەرداغ ئـاو

کاری خۆی دەکات وباشە .
حاڵەتێکی دیکەش هەیە کە زۆر لەنێو وەرزشوانان باوە ئەویش ،تا هەست بە تێنوێتی نەکەن ئاو ناخۆنەوە .ئەمە لەرووی زانستیەوە دروست نییە ،چونکە ئەمە مانای ئەوەیە لەش بەرەو حاڵەتی وشکبوونەوە ئەڕوات . واباشترە پێش هەستکردن بەتوێنیتی ئاو بخۆرێتەوە وئەگەر چی بە کەمیش بێت.گرنگ نییە ئاوەکە سارد بیت یان شلتین .
ئەمە بەکورتی ئەو بابەتە گرنگە بوو سەبارەت بەئاو وئارەقەکردن .
وەرزشوان دەبێت ئاگاداری بێت بەر لەخواردنی ئەو خۆراکانەی کە گرنگن لەکاتی وەرزشکردن،کە خۆی لەوانەی خوارەوە ئەبینێتەوە :
کاربۆهیدرات :وەکو چوکلێت ،مۆز،هەنجیری وشك ،کێکی برنج،یان هەموو ئەو خواردنانەی گلوکوزیان تێدایە .
شەربەتی تایبەت :دەتوانی ئەم خواردنەوەیە لەماڵ دروستبکەیت یا بە ئامادەکراوی لەبازاڕ بیکریت .ئەو خواردنەوەی تایبەت بەوەرزشوانان وەکو (Powerade،Lucozade،Gatorade) وچەندین جۆری تر.هەروەها دەتواندرێت لەماڵەوەش ئامادەبکرێت (دوو بەرداغ شەربەتی تێکەل کراو بە یەك بەرداغ ئاو ولەگەڵ نیو کەوچکی چا (خوێ).لەدەستپێکی ٣٠ خولەکی یەکەم دەتوانی خۆراك بخۆیت ودوای ئەوە هەر ١٥-٣٠ خولەکێك (نیو مۆز – یان پارچەیەك چوکلات)ئەمە لەحالەتی ئەوەی کە نەویسترا کێشی لەش دابەزێت ،بەڵام ئەکەر مەبەست لەوەرزشکردنەکە دابەزینی کێشی لەش بوو ،ئەوە تەنها ئاو بخورێتەوە .

خۆراكی دوای مەشق



لەدوای تەواو بوونی مەشقدا وبەر لە وەرگرتنی دووش ،ئاو بخۆرەوە .زور تۆژینەوەی زانستی تایبەت بەم بابەتە دەریانخستووە ،ئاو باشترین شلەمەنییە كە بخورێتەوە لەدوای مەشقدا .پێشتر زۆر كەس پێیان وابوو كە شەربەتی پرتەقاڵ باشترە لە ئاو وهەندێكی تریش بیرەیان پێ باش بوو! بەلاّم وەكو ئاماژەمان پێدا وبەگوێرەی تازەترین لێكۆلینەوەكان ،ئاو باشترینیانە .

وەكو رێسایەكی نۆشداری پێویستە ٣ بەرداغ ئاو بۆ هەر ٥٠٠ گرام لە كێشی لەش بخورێتەوە لەكاتی دابەزینی كێشی لەش.

(دابەزینی یەك كیلۆ لەكێشی لەش یەكسانە بە یەك لیتر ئارەقە ،كە پێویست دەكات یەك لیتر ونیو ئاو بخورێتەوە).واباشترە هەر سێ بەرداغ ئاوەكە بەیەك جار نەخورێتەوە .بەڵكو لەسەرەتادا هەولی خواردنەوەی ٢ بەرداغ بدە دوای ٣٠ خولەك لەتەواوبوونی مەشقدا .ئینجا بەشێوەیەكی پچڕ پچڕ ئاوی تر بخۆرەوە یان تا رەنگی میزە كەت كاڵتر دەبێتەوە.

سەبارەت بەخۆراكیش ئەوە وا باشترە ئەو خواردنانە بخورێت كە بە كاربۆهێدرات دەوڵەمەندە.ئەوانەی خوارەوەش چەند نموونەیەكی ئەو خواردنانەیە :

١- دوو پارچە میوە لەگەڵ بەرداغێك شیر.

٢- شەربەتی گیراوەی خەست (مۆز وفەراولە ،مانگۆ وئەنەناس لەگەڵ هەندێك ماست).

٣- ماسی تونە یان ساندویجی پەنیری خۆماڵی .

٤- مشتێك لەمیوە وشكراو بەبێ خوێ.

٥- پەتاتەوماسی یاخود ساندویجێكی مریشك.

جگە لەوانەی سەرەوە ،ئەگەر ژەمی تەواو هەبوو ئەوە واباشترە یەكێك لەوانەی خوارەوە بێت:

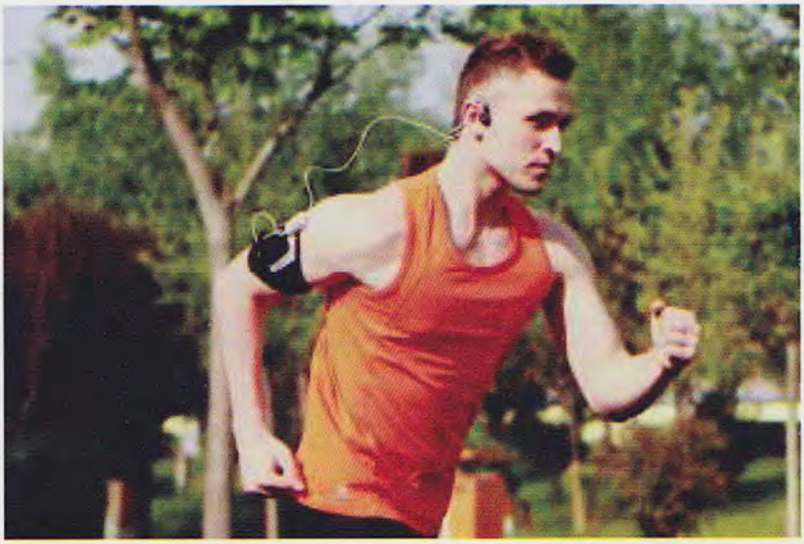
١- زەلاتە وپاستە لەگەڵ ماسی سووركراوە.

٢- پەتاتە وسینگی مریشك وبرۆكلی وگێزەر.

٣- فەلافل وزەڵاتە .

٤- نیسك وزەڵاتە وبرنج.

گرنکی مۆسیقا لە وەرزشدا



لـە لێکۆڵینـەوە زانـستییەکانی تایبـەت بـە وەرزش دەرکـەوتووە کـە ، مەشـقکردن لەگـەڵ مۆسـیقادا ئـەنجامی باشـتری هەیـە ، وەك ئـەوەی بـەبێ مۆسیقا ئـەنجام بدریت. هـەر بـۆ ئـەم مەبەستەش ئێستا زۆربـەی هۆڵـەکانی مەشق وتوانای لەش ئەم شێوازە بەکار دەهێنن.

گرنگـی مۆسـیقا لـە وەرزشـێك بـۆ وەرزشـێکی تـر دەگۆڕێـت ، بـۆ نموونـە (گرنگـی مۆسـیقا لـە یـاری جمناسـتیك بەرچـاوترە لـە تـۆپی پـێ) ، چـەند ڕێگایەك هەیە بۆ دەستنیشانکردنی مۆسیقای تایبەت بە مەشق ولەوانەش:-

یەکەم : هەڵبژاردنی پارچە مۆسیقایەکە و ئینجا دانانی جموجۆڵەکان واتا ، یەکـەم جـار مۆسـیقایەکە دیـاری دەکرێـت ئینجـا لـە دوایـدا جموجۆڵـە کـان دادەرێژرێت کە لەگەڵ ئیقاعی مۆسیقاکەدا دەگونجێت!

دووەم : دیــاریکردنی چــەند جموجــۆڵێکی وەرزشــی کــە مەشــقی لەســەر دەکرێـت, ئینجـا داهێنـانی مۆسـیقاکە واتـا، ئـەم کـارە بەپێـچەوانەی جـۆری

یەکەمە .

بەهــەرحالٌ پــەیرەوکردنی ئاســتی وەرزشــوان وجــۆری ئــەنجام دانـــی جموجۆلـەکان (خێرا ،خـاو) دەبێت زۆر بـە گـرنگ وەربگیرێت و بایـەخی پێبدرێت، چونکە هەندێك جموجۆل هەیە پێویستی بە ریتمی خێرا هەیـە وەکو مەشـقکردن لەسـەر پەرەپێـدانی خێرایـی وهێـزی ماسوولکەیی بـە گشتی ، هـەروەها وبـە هـەمان بایەخـەوە مۆسیقای خـاو بـۆ حەسانەوەی مێشك سوودی زیاتر لـێ وەردەگیرێت. هەرلـەم ڕوانگـەوە بـە وەرزشـوانان رادەگـەینین لەبـەر گرنگـی ئـەم لایەنـە, مۆسـیقا لـەیاد نەکـەن لـەکاتی ئەنجامدانی مەشقی رۆژانەیان.

یۆگا و وەرزش



زۆرجار گوێبیستی ئەو وشەیە دەبین مەبەستمان وشەی (یۆگا)یە. بەڵام بەهۆی نەشارەزایمان بەتەواوی لەم هونەرە ئەوە ،وامان لێدەکات کە هەندێك بیروبۆچوونی نادروست وزانستی کاریگەری لەسەر پەیڕەوکردن وئەنجامدانی ئەم هونەرە هەیە.لەکتێبخانەی کوردی چەند کتیبێکی لەسەر نووسراوە بەڵام بەراورد بەزمانەکانی دیکە وەکو ئینگلیزی وعەرەبی وفارسی ، لەم رووەوە زۆر هەژارە وپێویستی بەسەرچاوەی زیاترە.

سەرەتا بابزانین یۆگا چییە؟ وشەی یۆگا لەبنچینەوە لە زمانی (سانسکریتی کۆن) هاتووە وئەویش بەمانای یەکتا دێت.واتا:مرۆڤ بەشێکە لەم گەردوونە ،هەروەك چۆن تاك بەشێکە لە کۆمەڵ وکۆمەڵیش بەشێکە لە وڵات ولاتیش بەشێکە لە کێشوەر ...تد.

یۆگا رۆژ بەرۆژ لەپەرەسەندن دایە بەردەوام تاقیکردنەوە ولێکۆڵینەوەی زانستی لەسەر سوود وچۆنیەتی ئەنجامدانی دەکرێت کە ئەو توێژینەوانەش نامەکانی ماستەر ودکتۆرا دەگرێتەوە .

جۆرەكانی یۆگا :

١-راجا یۆگا ،كە پێیدەوترێت یۆگای سەرەكی ،بابەت وبەشەكانی ئەم جۆرە یۆگایە زیاتر لایەنی دەروونیە نەك جەستەیی.
٢-كریا یۆگا ،بەواتای یۆگای كردارەكی دێت .ئەم جۆرەیان زیاتر جموجۆڵی وەرزشی گرتۆتە خۆی،وئامانجەكەشی بەهێزكردنی جەستەیە.
٣-هاتا یۆگا،ئەم جۆرەیان زیاتر گرنگی بە هەناسە وكۆئەندامی هەناسەدەدات.

شێوەكانی یۆگا :

مەبەست لەشێوەكانی یۆگا شێوەی لەشە لەكاتی ئەنجامدانیی ،كە ئەمەش ئەو شێوانەی خوارەوە دەگرێتەوە :

١-شێوەی كەسی مردوو .
٢-شێوەی گاسنە.
٣-شێوەی چەمانەوە.
٤-شێوەی كلۆ.
٥-شێوەی كەوان.
٦-شێوەی حەوز.
٧-شێوەی وەستان لەسەر سەر.
٨-شێوەی ماسی.
٩-شێوەی مۆم.



هەر یەك لەو شێوانەی سەرەوە سوودی تایبەتی بۆ بەشی دیاریکراو لەلەشدا هەیە.بۆ نموونە شێوەی گاسنە سوودێکی یەکجار زۆری بۆ پەرەپێدانی جیڕی بڕبڕەکانی پشت هەیە. شێوەی مۆم بۆ سینە وپشت.

ورگ (کرش)



ورگ یا کرش ناوە زانستییەکی (Central Obesity)یە.پێش ئەوەی باسی ورگ بکەین دەبێت شتێك روون بکەینەوە ،ئەویش جیاوازیە لەنێوان قەڵەوی و ورگ.زۆرکەسمان بینیووە کە قەڵەویش نیین بەلاّم ورگیان هەیە.

ئەمەش تەنها کەسی ئاسایی ناگریتەوە بەڵکو وەرزشوانانیش لەم روەوە بە دوور نین.قەڵەوەی بەواتای ئەوە دێت ،کە هەموو بەشەکانی لەش دەگرێتەوە نەك تەنها سك.چەوری لەش بەسەر هەموو بەشەکاندا دابەش بووە ،جا زۆر وکەم ئەمە بابەتێکی دیکەیە.جیاوازی ورگ لەگەڵ قەلەوی ئەوەیە ،کە چەوری تەنها لەبەشی ناوەراستی لەشدا کۆدەبێتەوە وشێوەی لەش نارێك دەکات.هۆیەکەشی بۆ ئەوە دەگەرێتەوە کە ماسوولکەکانی ئەو بەشەی لەش لاوازووتوشی شلەپەتیٚ بۆتەوە.

دەربازبوون لەورگ تەنها بە راهێنانەکان نابێت ،بەڵکو دەبێت وەرزشوان ئاگاداری جۆرو چەندی خۆراکێش بێت،چونکە زۆر خۆراك وخواردنەوە هەن ورگ دروست دەکات .بۆیە بۆ ئەوەی لەم کارە سەرکەوتوو بیت ئەوە دەبێت بەر لە هەموو شتێك (بریار)بدەیت کە پابەندبیت بەو خشتەی بۆ خۆتی دادەرێژی .کۆنترۆلکردنی خودی خۆت وبەتایبەتی لە رووی زۆر خواردن گرنگترین هەنگاوە لەم بوارەدا.

ئەگەر پێت وایە رۆژانە تەرخان کردنی ٢٠ خولەك بۆ وەرزش کردن زۆرە بۆ

بەدەست هێنانی لەشێکی جوان ورێك پێك ،ئەوە واباشترە بەورگەوە بژیت .
وئەگەر لەوکەسانەشی کە پێت وایە تەندروستی باش ولەشێکی رێك ئەو پەرەی بڕوا بەخۆبوونت زیاد دەکات وخەمی هەلبژاردنی جل وبەرگەکانت ناهیلێت ،ئەوە بەبێ دواکەوتن دەست بەوەرزشکردن بکە .
رەنگە زۆربەمان ئەوەی نەزانیبێت کە ورگ زیاتر لە یەك جۆری هەیە .

بەگوێرەی هەندێك سەرچاوەی تەندروستی چوار جۆر ورگ هەیە ،ئەوانیش ئەمانەن :

١- **ورگی ماسوولکەیی** :ئەم جۆرە کرشە رێژەی چەورییەکەی زۆر کەمە وزۆربەی ماسوولکەیە.ئەم جۆرەشیان لەلای یاریزانە کۆنەکان زیاتر باوە یان لای ئەو وەرزشوانانەی کە زیاتر لەیاریەکانیان پشت بە ماسوولکەکانی شان ومل دەبەستن.هۆیەکەشی بۆ ئەوە دەگەرێتەوە کە هاوسەنگی لە سیستەمی ماسوولکەیی لەش تەواو نییە. پێویستە هیچ گروپە ماسوولکەییەکی لەش فەراموٚش نەکرێت لەکاتی ئەنجامدانی هەر وەرزشێك.

٢-**ورگی شلەپەتێ** :ئەم جۆرە ورگەش لە ئەنجامی تەپیوی ماسوولکەکانی سك روودەدات .بۆ نموونە خوادرنی زۆر ودانیشتن بۆ ماوەی زۆر هۆی سەرەکی ئەو شلەپەتێوەن .یان زۆر جار بەهۆی نەخۆشی یان ئەنجامدانی نەشتەرگەری سك وەکو (فتق) دەبێتە هۆی لاوازی ماسوولکەکانی سك ودەرئەنجام ورگ پەیدا دەبێت .حالەتی دیکە هەن کە سروشتییە ،وەکو منداڵبوون کە زۆربەی ئافرەتان دوای یەکەم منداڵ ماسوولکەکانی سکیان دەکشێت وتووشی شلەپەتێ وهەروا پێستی سکیان خەت خەت دەبێت .
وەرزشکردن دوای مندال بوون باشترین رێگایە بۆ گەڕاندنەوەی شێوەی لەشی پێش دووگیانی و مندال بوون.

۳-ورگی ئاوساو:کاتێك مرۆڤ تووشی هەندێك حالەتی دەروونی دێت ،ئەوە کاریگەری بەسەر خۆراك وخەو دەبێت .کە بێگومان ئەمانەش فاکتەری زۆر کاریگەرن لەسەر دروستبوونی ورگ.حاڵەتە نەگەتیڤەکانی دەروونی وەکو دڵەراوکێ وخەمووکی وا لە زۆربەی تووشبوانی دەکات هەوەسی خواردنیان زیاد بێت ولەئەنجامیشدا رووی سك ئاوسان نیشان دەدات وکرش دروستدەکات.هەروها حاڵەتە پۆزەتیڤەکانیش لەم رووەوە دوور نین .کاتێك کە کەسێك لەکێشەیەك دەربازی دەبێت بەسەرکەوتووی ،ئەوە بەهەمان شێوە هەوەسی خواردنی زۆر دەبێت وبەهۆی خواردنی زۆر کرش دروست دەبێت.
جگە لەخواردنی ئاسایی ، خواردنەوە کهوولییەکانیش رۆڵی سەرەکی دەبینن بەتایبەتی ئەگەر بە کێشە دەروونییەکانەوە بەسترابن .



٤- **ورگی هۆرمۆنی** :ئەم جۆرەشیان زیاتر پەیوەستە بە کاری هۆرمۆنەکانی لەش وئاستی کارکردنی رژێنەکانەوە .بۆ نموونە زیادی هۆرمۆنی کۆرتیزۆن لە لەشدا دەبێتە هۆی دروست بوونی ورگ.چونکە یەکێك لەکارە گرنگەکانی هۆرمۆن ئەوەیە کە ،هاوسەنگی چەوری ناو لەشدا ڕێکدەخات بەتێکچوونی ئەو هاوسەنگیە زۆربەی چەورییەکان لەبەشی ناوەراست کۆدەبێتەوە ودبێتە کرش (لەلای پیاوان زیاتر سگ بەگشتی دەبێت) کە ئەمەش تۆزیك جیاوازە لە کۆبوونەوەی چەوری لە لای ئافرەتان (کە زۆربەی چەورییەکان سك ورانەکان دەگرێتەوە وشێوەی سروشتی لەش دەشێوینێت وئافرەتان تووشی حاڵەتی دەروونی ناخۆش دەکات).

بۆ بەدەستهێنانی لەشێکی جوان ورێکوپێك، پێوستە گرنکترین شت بکەیت وهەروەکو لەسەرەتایی ئەم بابەتەدا خستمانە روو، ئەویش (بڕیارە) .بڕیاردان یەکەم هەنگاوی سەرکەوتنە لەزۆربەی بوارەکانی ژیان ،بۆیە یەکەم شت پێویستە بڕیار بدەیت کە لەم گرفتە دەربازت بێت .

ئەگەر تۆ لەو کەسانەی کە پێت وایە تەرخان کردنی تەنها (٢٠) خولەك بۆ وەرزش کارێکی ئەستەم و زۆرە ،ئەوە واباشترە بە ورگەوە بژیت وگوێ نەدیتە شێوەی لەش وتەندروستیت.

ئەگەر لەو کەسانەشی کە گرنگی بە تەندروستییەکی باش ئەدەیت وشێوەی لەشت پاڵنەرێکی مەعنەوی و وبڕوایەکی بەهێزت پێدەبخشێت ،ئەوە چەند رێنماییەکی تەندروستی هەیە کە دەبێت پەیرەوی بکەیت تاوەکو باشترین ئەنجام بەدەست بێنی و وبەکەمترین کات .یەکێك لەو خاڵانەی کە دەبێت ئاگاداری بیت خۆراکە.دەبێت ئەوە بزانی کە هەندێك خۆراك هەیە ورگ دروست دەکەن وەکو،نانی سپی وسەموون ، کێکی ئیسفەنجی،خواردنی نان لەگەڵ برنجدا ، خۆراکی چەور ،شەکر ،خوێ ، وهەروەها خواردن بەخێرایی.

واباشترە ئەو خواردنانەی لەسەرەوە باسمان کرد وبەشێوەییەکی پلە بە پلە

کەم بکرێتەوە.هەروەها واباشترە شەوان درەنگ نان نەخۆیت بەر لە خەوتن بەلای کەمەوە دەبێ (٣) کاتژمێر بەر لە خەوتن بێت.

راهێنانەکانی سك کە لە نێو وەرزشوانان بە مەشقەکانی (بەتن) دەناسرین، بەدوو شێوە ئەنجامدەدرێت :

یەکەم: چەسپاندنی بەشی خوارەوەی لەش وجوڵەکردن بە بەش سەرەوەی لەش.

دووەم: چەسپاندنی بەشی سەرەوەی لەش وجوڵەکردن بە قاچەکان.

هەر یەك لەو جوڵانە گروپێکی ماسوولکەی سك بەکار دێنێت وبەهێزی دەکات.

ئەوانەی خوارەوەش چەند نموونەیەکن لەو راهێنانە :

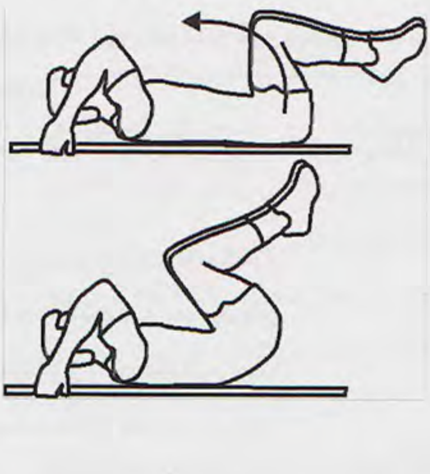


١- لەسەر پشت پاڵبکەوە وقاچەکانت لە جومگەی ئەژنۆوە بچەمێنەوە ،بە بەکار هێنانی ماسوولکەکانی سك بەشی سەرەوەت بەرزبکەروە تا سینگت لە ئەژنۆکانت نزیك دەبێتەوە.ئینجا بگەرێوە بۆ حاڵەتی سەرەتایی جوڵەکە .ئەم راهێنانە سێ جار ئەنجامبدە وهەر جارێك لە ١٢ جار کەمتر نەبێت.

ئەو کەسانەی چەوریان لەو بەشە زۆرە ،ئەوە دەتوانن ٢٠ جار ئەنجامی بدەن لەگەڵ ٤٠ چرکە پشوودان لە نێوان سێتەکاندا.



٢-هـــەمان راهێنـــانی پێـــشوو بـەڵام ئـەم جارەیـان قاچـەکان لەسەر کورسیەك یان شوێنێکی بەرز دابنێ.



٣-پاڵکـەوتن لەسـەر پـشت لەگـەڵ چەسپکردنی بەشی سەرەوەی لەش ،بەرزکردنەوەی قاچەکان تا ٣٠ سم یان زیاتر لەزەوی وگەراندنـەویان بـۆ حاڵـــەتی یەکـــەم .هـــەروەکو راهێنانـــەکانی پێـــشتر دەکرێـــت (٣×١٢) ئەنجام بدرێت .

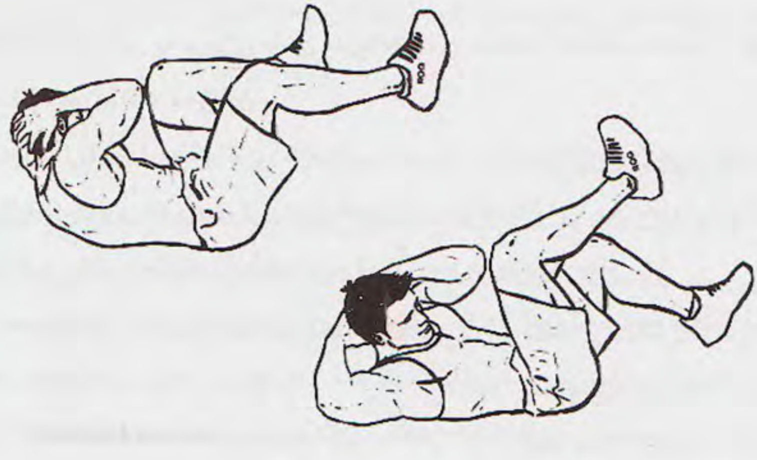


٤-پاڵکەوتن لەسەر لایـەکی لەشدا،بەشـــــــێوەیەك کەدەســتی چـــەپ لەســـەر ناوقـــەد بێـــت ،ودەســـتی راســـت لـــە نزیـــك گوێـــدا بێـــت.بـــە بـــەکار هێنـــانی ماسوولکەکانی لایی لەشد

بەشی سەرەوەی لەش بەرزدەکرێتەوە.رەنگە ئەم راهێنانە بۆهەندێك کەس قورس بێت ،بۆیە واباشترە کە ژمارەی دووبارەکردنەوەکان کەمتر بێت .بۆ نموونە (٣×١٠) .

تێبینی :دەبێت ئەم راهێنانە بۆ هەردوو لای لەشدا بێت.

٥- راهێنانی شێوەی پایسکیل :ئەم راهێنانەش شێوەی جوڵەی ئەژنۆکان وەکو پایسکیل دەبێت .پاڵکەوتن لەسەر پشت لەگەڵ دانانی دەستەکان لەپشت مل . لەیەك کاتدا بەشی خوارەوە وسەرەوەی لەش بەرزدەکرێتەوە ،بەشی سەرەوەی لەش لەگەڵ بەرزبوونەوەی بۆ لایەکان دەجوڵدرێت .



جگەرە کێشان



نامانەوێ زۆر بەدرێژی باس لەزیانەکانی جگەرە کێشان بکەین، چونکە زۆربەمان ئەوزیانانە دەزانین.

لێرەدا باس لەپێکهاتەی کیمیایی تووتن دەکەین، ئەو ژەهرە کەسالآنە بەملیۆنەها کەس دووچاری نەخۆشی ومردن دەکاتەوە بۆ خۆپاراستن لەو دیاردە ترسناکە بەشێك لەپێکهاتەی تووتن دەخەینە بەرچاو.

لەسەرەتادا دەبێت پێکهاتەی کیمیایی گەلاً تووتن و دووکەڵی تووتن لەیەك جیابکەینەوە. سەبارەت بە گەڵاکانی تووتن پێکهاتووە لەئاو، ئازوت،ترشی نیتریك، ماددەی بەکتین،سلفەر، نیکۆتین، وچەندین ماددەی تر. هەروەها سەبارەت بەدووکەڵی تووتن ئەوە لەچەندین ماددە پێکهاتووە و گرنگترینیان:-

یەکەم: نیکۆتین، بەگوێرەی ئەوتاقیکردنانەوەی ئەنجامدراوە ئەوە لە (١٠-٣٠٪)ی ئەم ماددە ژهراوییە بەرێگای دوووکەڵەوە دەگاتە دەمو هەر (١)

گرام لەتووتنی سووتاو (١-٥) ملیگرام نیکۆتینی تێدایە، ئەم ڕێژەیەش هەمووی لەدەم نامینێتەوە بەڵکو بەشێکی لەگەڵ فووکردندا دەچێتە دەرەوە.

دووەم: پایریدن، ئەمەش ماددەیەکی ژەهراوییەکە لەسووتانی (١) گرام تووتندا (١) ملی گرام لەم ماددەیە دروست دەبێت.

سێیەم: ئەمۆنیاك، بەسووتانی (١) گرام تووتن (٣-٥) ملیگرام ئەمۆنیاك دروست دەبێت، ئەم ماددەیە زیانێکی زۆری لەسەر پێستو دەم وقوڕگو بۆری هەناسە هەیە، هەروەها دەبێتە هۆی دروستبوونی کۆکەو بەلغەم.

چوارەم: گازی نیتان هیدریك، ئەمەش گازێکی ژەهراوییەو بەسووتانی (١) گرام تووتن (١) ملی گرام لەم ژەهرە دروست دەبێت.

پێنجەم: مادده قەترانییەکان، بەسووتانی (١) کیلۆگرام توتن نزیکەی (٣٠) گرام لەم ماددانە دروست دەبێت، بەزانستیش سەلمێندراوە ئەم ماددانە هۆی سەرەکی دروستبوونی شێرپەنجەن، چونکە لەچەند ماددەیەکی ژەهراوی پێك دێن وەکو نیکۆتمین نیکۆتوین،تباسین، متیان. . . تد.

زیانەکانی جگەرەکێشان

هەر چەندە ڕێساییەکی نەگۆڕ نییە بەتووش بوون بەژهراوی نیکۆتین،نیشانەکانی لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت بەڵام بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین زیانەکانی بەچەند خاڵێك دیار بخەین:-

١- لەسەر کۆئەندامی دەمار.

٢- لەسەر هەستەکان.

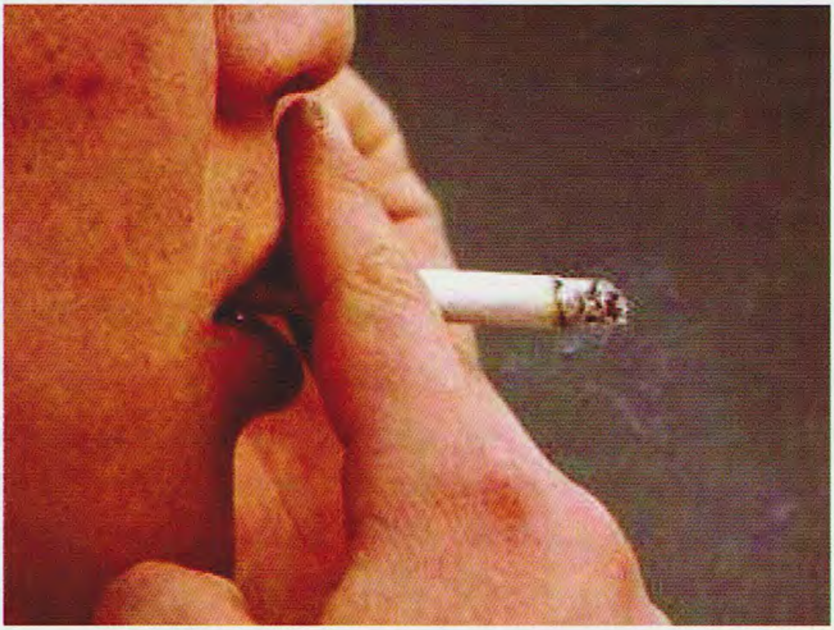
٣- لەسەر کۆئەندامی سوڕی خوێن.

٤- لەسەر کۆئەندامی هەناسە.

٥- لەسەر کۆئەندامی هەرس.

هــەروەها لەلێكۆڵینەوەیــەكی تــازەی تایبــەت بــەنۆژداری وەرزشــی دەركەوتووە جگەرە كێشان كاریگەرییەكی زۆری بەسەر نەفەس درێژی هەیە، ولە لێكۆڵینەوەكەدا هاتووە ئەو وەرزشوانانەی رۆژانە (١٥) جگەرە دەكێشن و بۆ ماوەی ساڵێك بەبەردەوامی،ئاستی وەرزشیان لەو وەرزشوانانەی كەجگەرە ناكێشن كەمترە بە تایبەتیش لەتوانای كاركردنی كۆئەندامی هەناسە.

هیوادارین وەرزشوانانمان لەجگەرەكێشان بەدووربن بۆ ئەوەی لەشێكی ساغ وئاستێكی بەرزی وەرزشی بۆ خۆیان مسۆگەر بكەن وبگەنە لووتكەی توانستی جەستەیی و كارامەیی لە وەرزشەجۆراو جۆرەكان.



خواردنەوە کهوولییەکان (مەشروب)



هەرچەندە ئەم حاڵەتە زۆر باو نییە لەنێو وەرزشوانانی خۆمان بەراوورد بە وەرزشوانانی رۆژئاوا ! بەڵام بە پێویستی دەزانین کە تیشکێك بخەینە سەر ئەم بابەتە.سەرەتا پێویستە بڵێین خواردنەوەی ئەلکهوول بە رێژەیەکی کەم رەنگە زیانێکی وای نەبێت بەڵکو وبەپێیێ ئەو تۆژینە زانستییانەی لەم بواردەدا ئەنجامدراوە ،خواردنەوەی شەرابی سوور بە رێژەیەکی ماقول سوودی هەیە بۆ دڵ ولابردنی کۆلسترۆلی خراپ.بەڵام زیادە رەوی لەخواردنەوەی ماددەکهوولییەکان زیانی زۆری لەسەر جگەر وکۆئەندامی دەمار هەیە.

ئەمانە هەمووی لەحاڵەتی ئاسایی نەك بۆ وەرزشوانان وکاتی وەرزشکردن.چونکە ئەو دوو حاڵەتە جیاوازان(خواردنەوە لەکاتی ئاسایی وخواردنەوە لەکاتی مەشق وەرزش).زۆربەی پزیشکەکانی جیهانی باس لەوە

دەکەن کە خواردنەوەی ڕێژەیەکی کەمیش کاریگەری خۆی هەیە لەسەر کۆئەندامی دەمار ،ئەنجامەکەشی لە خاوبوونەوەی کاری ئەو دەمارانە دەکات ودەبێتە هۆی لاوازی خێرای کاردانەوە (هەر لەبەر ئەم هۆیەشەوە لێخورینی ئۆتومۆبێل بەسەرخۆشی بە تاوانێکی گەورە دادەنرێت لە یاساکانی هاتووچوو).بوونی ئەلکهوول لەخوێندا دەبێتە هۆکاری کشانی بۆری ولوولەکانی خوێن ،هەر بۆیەش پلەی گەرمی پێست زیاددەکات وماسوولکەکان خاودەکاتەوە.ئەو خاوبوونەوەش هەستێکی زۆر تەمبەڵی دەبەخشێتە کەسەکە وای لێدەکات کە زیاتر بخواتەوە .

جگە لە کاریگەرانەی کە باسمان لێوە کرد چەندین کاریگەری خراپی دیکەی هەیە لەسەر ئەندامە جیاوازەکانی لەش وەکو :

١-کاریگەری بەسەر کرداری میتاپۆلیزم (دروستکردنی وزە لەلەشدا): ئەلکهوول لەجگەر کۆدەبێتەوە بۆ شیکردنەوە. بەشێوەیەك کە بۆ هەر یەك کیلۆ گرامێك لە کێشی لەش 0.1 ملیلیتر ئەلکهوول پێویستی بە یەك کاتژمێر هەیە .بۆ نمونە ،ئەگەر کەسێك کێشی ٧٠ کگم بوو ،ئەوە جگەری پێویستی بە شیکردنەوەی ٧ ملی لیتەر هەیە لەکاتژمێرێکدا.

هەر بۆ زانیاریش یەك پێك لە ئەلکهوول بۆ دوو رۆژ کاری جگەر تێکدەدات.

٢-ئەلکهوول رێگە لە گەشەسەندنی ماسوولکەکان دەگرێت : خواردنەوەی ئەلکهوول بۆ ماوەی درێژخایەند دەبێتە هۆی تێکدانی هاوسەنگی پرۆتین کە زۆر گرنگە بۆ بەهێزکردن وزیادکردنی قەبارەی ماسوولکەکان.

٣-کاریگەریەکی دیکەی ئەلکهوول لەسەر ماسوولکەکان لە درەنگ گەرانەوەی حاڵەتی ئاسایی دوای وەرزشکردن بەدیار دەکەوێت. بێگومان دوای تەواوبوونی مەشق وەرزشوان هەست بەهەندێك ئێش وئازار لەماسوولکەکانی دەکات ،ئەویش بەهۆی کۆبوونەوەی ترشی لاکتیکە لە ناو ماسووڵکەکان .ئەو کۆبوونەوەیەش پاشەرۆی دوای سوتاندنی خوراکە بۆ وەبەرهێنانی وزە.

بوونی ئەلکهوول لەخوێندا ئەو کردارە دوا دەخات وا لە وەرزشوان دەکات بۆ ماوەیەکی زیاتر هەست بە ئازاری دوای وەرزشکردن بکات.

٤-ئەلکهول لەش تووشی وشکبوون دەکات: خەوتن یەکێك لەو حاڵەتانەیە کە لەش زۆر پێویستی پێیەتی بۆ تەندروستێکی باش .ئەلکهوول کاردانەوەی خراپی هەیە لەسەر خەوی دروست ,کە دەرئەنجام دەبێتە هۆی تێکدانی کاری ئەیۆنەکان وهاوسەنگییان.هەروەها دەردانی ئاوی لەش لەرێگای میزکردن یان ئارەقەوە هۆکارێکی دیکەی ووشکبوونی لەشە.

٥-ئەلکهوول وزەی لەش کەمدەکاتەوە:دوای ئەوەی ئەلکهوول لەگەدەدا هەڵدەمژرێت ئەوە بۆ خانەکانی لەش دەروات .بوونی ئەلکهوول لەناو خانەکانی لەشدا کاریگەرەی بەسەر ئەو رێژە ئاوە دەکات کە لەناو خانەکاندا هەیە،دەرئەنجام دەبێتە رێگر لە کرداری دروستکردنی وزە .ئەم کردارە فیسیۆلۆژیەش پیێ دەوترێت Adenosine triphosphate (ATP).

مادده وزەبەخشەکان (Doping)



ماددە وزەبەخشەكان یاخود جاری وا هەیە لەنێو خۆمان بەپێدەگوترێت (منشطات) كە بێگومان ئەوە وشەیەكی عەرەبییە ،كە بەواتای چالاك كەرەوەكان دێت.ئەوەی كە لەزمانی ئینگلیزییدا پیێ دەوترێت دۆپین (Doping)،ئەم وشەیەش لە سەرچاوەی دۆپ وەرگیراوە ،كە مێژوویەكی زۆر كۆنی هەیە.كاتی خۆی لە ئەفریقیا بەكار هاتووە بۆ وزەپێدانی جەستەیی كە بۆ بۆنە ئایین و ڕیورەسمەكانییان بەكاریان هێناوە،چونكە ڕێورەسمەكانیان زیاتر پەیوەست بوو بە جوڵەی بەردەوام بۆ كاتێكی دوور ودرێژ .
ئەو ماددانەش لە دوو ماددەی دیكەی سەرەكی پێكهاتبوو كە ئەوانیش(كۆلا وئەفریدن) كە هەردووكیان ماددەی وزەبەخشن وكاریگەرییەكی زۆریان بەسەر وئەندامەكانی لەش هەیە و بەتایبەتی لەسەر كۆئەندامی دەمار.



هەر بە هۆی ئەو کاریگەرییەوەشی ، لەجەنگی دووەمی جیهانی سەربازە ئەلمانەکان وئینکلیزەکان بەکاریان هێناوە ،بەتایبەتی فرۆکەوانەکانی جەنگ. لەبواری وەرزشدا ئەم ماددانە لە ساڵەکانی ١٩٥٠ تا ١٩٦٠ زۆر بە زەقی بەکارهاتوون ،بەداخەوە تائیستاش هەندێك لەوەرزشوانان ولەیارییە ئۆلۆمپییەکان بەکاری دەهێنن .

دوور لەبواری مێژووی دۆپین بابزانین لەرووی زانستییەوە ئەم ماددانە چین؟وبۆ لەوەرزش قەدەغەکراون؟ .

دۆپین ،هەموو ئەو ماددانە دەگرێتەوە کە وەرزشوان بەشێوەی حەب یان دەرزی وەریدەگرێت وبەمەبەستی پەرەپێدانی توانستی جەستەیی وزەینی سەرئەنجام بۆ بەدەستهێنانی دەستکەوتی وەرزشی ،کە وەرگرتنیان بۆ ماوەیەکی درێژ کاریگەری زۆر خراپی هەیە بەسەر تەندروستی ویەکێکە لە هۆکارەکانی مردنی لەناوەکاودا.

وەرزشوانان بەگشتی لەیارییە جۆراوجۆرەکان وەریدەگرن ,بەلآم ئەوەی زیاتر بەکاری دێنن لەو یارییانەی کە پەیوەستە بە بەکار هێنانی هێزی ماسوولکەیی بۆ ماوەی درێژە ،وەکو پایسکلسواری، ماراسۆن، مەلەوانی، هەروەها یارییەکانی بەرزکردنەوەی قورسایی و لەش جوانی.

جۆرەکانی دۆپین :

یەکەم : دەرمانەکان ، کە ئەمەش چەند جۆرێك دەگرێتەوە ولەوانەش :

١-مادده ورژێنەکانی کۆئەندامی دەمار (Stimulates).ئەمەش چەندین جۆری

هەیە وەکو(ئەمفیتامین ،کۆکایین،کافیین،ئێفدرین..هتد).بەکار هێنانی ئەم ماددانە وا لەکۆئەندامی دەمار دەکات کە ،بەئەوپەڕی توانایەوە کاربکات وهەردەم لەحاڵتی ئاگایی بێت .هەندیك لەو دۆپینانە بۆ دابەزینی کێشی لەش بکار دین وەکو، ئەمفیتامین وهەندێکیان بۆ بەخشینی وزەی رادەبەدەر بە ماسوولکەکان وبەرگری لە شەکەتی وەکو ئێفدرین .

ب-مادده هێورکەرەوەکانی کۆ ئەندامی دەمار (Narcotics).جۆرەکانی ئەم ماددەیەش زۆرن لەوانە ،مۆرفین کە زیاتر بۆ نەهێشتنی ئێش وئازار وسڕ کردن بەکار دێت .هەروا جۆری دیکەی وەکو ڤالیۆم وکۆدیین وپەسدین .ئەمانە هەمووی مادەی خاوەکەرەوەن وزیاتر لەو وەرزشانە بەکار دین کە ،هێز و جوڵی خێرای تێدا نییە وەکو (هاویشتنی تیر ،شەترەنج).

ج-ئەو دەرمانانەی سوڕی خوێن زیادەکات .

د-هۆرمۆنی بنیاد (Anabolic Steroids).کاری ئەو ماددەیەش زیاتر پەیوەستە بە گەشەپێدانی قەبارەی ماسوولکەکان .وەکو تیستیتیرۆن .

ه-مادده میز رەوەکان (Diuretics).ئەم جۆرە ماددەیە زیاتر بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵیان یان بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە بەکاردێت . لەلایەن دکتۆری تایبەت وەکو چارەسەر بۆیان دەنووسرێت.لەوەرزشدا ئەم ماددەیە قەدەغەکراوە چونکە ،بەکارهێنانی کێشی لەش کەمدەکاتەوە ئەویش لەرێگای زۆر میزکردنەوە .مرۆڤ کە زۆر میز بکات زۆربەی ئاوی ناو لەش دەردەدات ودەبێتە



ئەنجامی کەمکردنەوەی کێشی لەش.

دووەم: وزەبەخشە دەستکردەکان (تاقیگەیی):

ا–ورژێنـەرە کارەباییـەکان تایبـەت بـە ماسـوولکە (Electro Stimulation Muscular).ئەمەش بەرێگای ئامێری کارەبای تایبەت دەبێت ،کارەبا وەکو ئامرازێکی تاودان یا تەیاربوون(تحفیز) بەکاردێت .زۆربەی ئەو ئامێرانەش لە سەنتەرەکانی چارەسەری سروشتی بەکاردێن وەکو ڕێگایەك بۆ نەهێشتنی ئـێش وئـازار ،بـەلاَم بـەکارهێنانی وەکـو ئامرازێـك بـۆ پەرەپێـدانی توانسـتی ماسوولکەیی قەدەغەکراوە .

ب–ووزەبەخشین بە گۆڕینی خوێن (Blood Doping) .ئەمـەیان دوو جۆری هەیە،هی یەکەمیان بە بەکار هێنانی خوێنی کەسێکی دیکەی لە هەمان جۆری خـوێنی وەرزشـوانەکە . ئـەوەی دووەمیـشیان ،بـە بـەکارهێنانی خـوێنی عـەمبارکراوە بـۆ ماوەیـەکی دیـاریکراو ودووبـارە تێکردنـەوەی نـاو لەشـی وەرزشـوانەکە بـەر لـە پاڵەوانیتییەکـە (لەگـەڵ ئـەوەی ئـەو خوێنـە ،خـوێنی وەرزشوانەکە خۆیەتی بەلاَم ئەوەشیان قەدەغەکراوە).

مەبەست لە ڕێکخستنی یارییەوەرزشییەکان ودانانی ڕێسا و یاسای تایبـەت بەهـەر یارییـەك ئەوەیە،کـە دادپـەروەری هـەبێت لـەنێو هـەموو یاریچییەکان .بەکارهێنانی ئـەو ماددانـەش ئـەو دادپەروەرییـە ناهێلێـت ،ئـە مـە جگـە لـەو زیانە تەندروستییانەی بە وەرزشکارانەی دەگەیەنێت .

لێژنـەی ئۆلـۆمپی نێودەولـەتی وبـە پیـیٚ ماددەی یـەکی وبرگـەی حـەوت ئـەو ماددانەی قەدەغە کردووە.

چۆنێتی ئاشکرا کردنی بەکارهێنەرانی دۆپین ؟

لێژنەی نۆژداری تایبەت هەیە ،کە ئەرکی شیکردنەوە و تاقیکردنـەوەی ئـەو وەرزشوانانەیە کە گومـانی بـەکار هێنـانی دۆپینیـان لێدەکریت .ئەگـەر هـاتوو

لەو تاقیکردنانەوە دەرنەچێت ،ئەوە ئەو میدالییەی لێدەسندرێتەوە وجاری واش هەیە سزای ماددی لەگەڵ دەبێت.
ئەوە رێگایانەی بەکار دێت لەو پرۆسەیە بریتیە لە :
١-شیکردنەوەی میز.
٢-شیکردنەوەی خوێن.
٣-شیکردنەوەی تایبەت بە رەگی موو.
پوختەی ئەم بابەتە بە دیارکردنی زیانەکانی دۆپین بەکۆتا دەهێنیین وهیوادارین کە وەرزشوانانمان لەم حاڵەتە بە دوور بن ،چونکە بەکارهێنانیان دوورە لەگیانی وەرزشی وخۆشی وەرزشکردن ولەمانەش گرنگتر ،وەرزشکردن بۆ بەدەستهێنانی تەندروستییەکی باشە نەك بەدەستهێنانی ئامانجێکی کاتی ولەدوایدا تووش بوون بە نەخۆشییە کوشندەکان .
زیانەکانی گشتی بەکار هێنانی دۆپین :

١-دروستکردنی زیبکە و پەلە.
٢-چەوری قژ و پێست زیادەکات .
٣-رووتانەوەی قژ(کەچەڵی).
٤-نەخۆشییەکانی دڵ وەکو جەڵتە وئاوسانی دڵ.
٥-مەترسی شێرپەنجەی جگەر.
٦-بەرزکردنەوەی ئاستی کۆلیسترۆلی خراپ .
٧-مردنی لەناکاو.

کەواتە دوای ئەوەی زیانەکانی دۆپینت زانی ،تۆش بڵی نا بۆ دۆپین !

شۆك (Shock)



شـۆك بـەواتای داڕوخـان دێـت ،کاتێـك مـرۆڤ تووشـی ڕووداوێـك دێـت دەکەوێتە بارودۆخێکی نائاسایی .ئەو بارودۆخە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە،مەبەستمان کاردانەوەیە.

دوو جۆرە شۆك بوون هەیە ،شۆکی جەستەیی ; ئەو جۆرە شۆکە زیاتر پەیوەستە بە لایەنی جەستەوە. نیشانەکانی بریتیە لە دابەزینی کاری دڵ وهەروا دابەزینی سوڕی خوێن بەشێوەیەکی لەناکاو .

جۆری دووەمی شۆك ،کە پێیدەوترێت شۆکی دەروونی ،ئەو جۆرە شۆکە لەدوای حاڵەتێکی ترسناك ڕوودەدات ونیشانەکانیشی هەروەك نیشانەکانی شۆکی جەستەییە.

لەوەرزشدا ولەکاتی تووشبوون بە پێکانێکی قورس ئەو حاڵەتە بەدی دەکرێت.

بۆ ئەوەی زیاتر لەبابەتەکە قوڵبینەوە , دەکرێت گرنکترین نیشانەکانی کە

بەچاو دیار دەکەوێت بخەینە ڕوو کە خۆی لەو خاڵانەی خوارەوە گرتووە :

١-خێرایی لێدانی دڵ.

٢-خێرایی هەناسە دان (هەناسەکان زیاتر خێراو وقوول نابێت).

٣-هەستکردن بە سەرمایی .

٤-سەر سوڕان وهەستکردن بە لاوازی .



٥-هەستکردن بە تێنوویەتی .

٦-لەش لەرزین.

٧-نەمانی تەرکیز.

٨-ئارەقەکردن .

٩-سینگ ئێشە.

١٠-دڵەراوکێ.

ڕێگاکانی چارەسەر :

١-بەهیچ شێوەیەك نابێت ئاو بدرێتە کەسە پێکاوەکە ،هەرچەندیش تێنوو بیت وداوای ئاو بکات .

٢-دەبێت کەسە پێکاوەکە لەسەر پشت درێژ بکرێت وقاچەکانی بەرزبکریتەوە تا سوڕی خوێنی چالاکتر بێتەوە.(ئەگەر قاچێکی تووشی پێکان بوو قاچە ساغەکە بەرز دەکرێتەوە نەك قاچە پێکاوەکە).

٣-داپۆشینی نەخۆشەکە بە جلێکی گەرم تا دەگەیندرێتە نەخۆشخانەی فریاکەوتن.

٤-ئەگەر خۆینبەربوون هەبوو ،ئەوە وا پێویستە کە یەکەم کار خوێن بەربوونەکە رابگیرێت .

٥-دڵدانەوەی نەخۆش وئارامکردنەوەی .

ماسوولکەکان



هەر ماسوولکەیەکی لەشی مرۆڤ جۆرە هێزێکی تایبەتی بە خۆیەوە هەیە، ئەم هێزەش ماسوولکەکە لە گشت کاریگەرییەکانی دەرەوە دەپارێزێت. هەر کاتێکیش ئەگەر بێت و هێزی دەرەوە لەهێزی ماسوولکەکە زیاتر بێت ئەوکاتە بێگومان ماسوولکەکە تووشی پێکان دەبێت وچەند گۆرانکارییەك لەماسوولکەکە ڕوودەدات.

زۆر جار وەرزشوان لەکاتی یاری یاخود مەشق کردندا ماسولکەکانی تووشی ئاوسانێکی سووك دەبێت، کەنیشانەکەی زۆر ڕوونە ئەویش (وەرزشوان کاتێك دەستی لەسەر ماسوولکەکە دادەنێت گوێی لەدەنگێك دەبێت، کەلەدەنگی خلیسکی قوم دەچێت (بەتایبەتی ماسولکەکانی پێش ئێسکی خوارەوەی ئەژنۆ).

هەرکاتێك وەرزشوان هەستی بەم ئێشە کرد ئەوە دەبێت یەکسەر لەیاری کردن دابڕێت، ماوەی (٣تا٧) ڕۆژ پشوو بەخۆی بدات، چونکە ئەگەر هات و وەرزشوان لەسەر مەشق بەردەوام بێت، ئەوە بێگومان ئەم ماسوولکەیە تووشی داتلیشان دەبێت، جا چ داتلیشانی تەواو یاخود داتلیشانی ناتەواو، لەهەردوو جۆری داتلیشاندا زیانێکی زۆر بە ئاستی وەرزشوانەکە

دەگەیەنێت، چونکە هەر چەند پێکان فەرامۆش بکرێت ئەوە چارەسەرکردنی ماوەیەکی زیاتری دەوێت.

(چەند زانیارییەك دەربارەی کاری ماسوولکەکان)

بێگومان لەشی مرۆڤ ئامێرێکی سانا نیە، بەڵکو ئەندامێکی زۆر ئاڵۆزە چەندین نارێکی بەخۆیەوە گرتووە، هەر بۆیە دەبێت چەند ڕوونکردنەوەیەك دەربارەی جموجۆڵەکانی بکرێت، پێش ئەوەی جولانەوە وەرزشیەکان شی بکرێتەوە. لەم بارەدا پێویستە یەکەم جار کاری ماسوولکەکان بەباشی بزاندرێت بۆ ئەوەی چارەسەرکردنیان لەکاتی پێکاندا ئاسانتر بێت:

١- ماسوولکە- یەکەیەکی تاك نیە بۆ بەرهەم هێنانی هێزی ماسوولکەیی، بەڵکو گورزەیەکە لەهەزاران یەکەی تاك پێك هاتووە کەپیێ دەوترێت ڕیشاڵ (الیاف)- ئەم ڕیشاڵانە بەشێوەیەکی تاك تاك کار دەکەن.

٢- لەزۆربەی شوێنەکانی لەشدا، ماسوولکەکان زیاتر لەژێ یەك (وتر) بەخۆیەوە دەگرێت کە لەنووکی ماسوولکەکەوە دەست پێ دەکات هەروەها ئاستی توند بوونی ماسوولکەکە پشت بەژمارەی ڕیشاڵەکارکەرەکان دەبەستێت، چەند ژمارەی ڕیشاڵەکان پتر بێت ئەوە هێزی ماسوولکەکەش زیاتر دەبێت.

٣- زۆربەی جومگەکان لەکاتی ئەنجام دانی جولانەوەکاندا زیاتر لەماسوولکەیەك بەکاردەخات. واتا مەرج نیە جولانەوە بەهێزی یەك ماسوولکە ئەنجام بدرێت.

٤- پێش ئەنجام دانی هەر جولانەوەیەك لەهەر جومگەیەك پێویستە جۆرە سستییەك یاخاووبونەوەیەك لەماسوولکەکانی بەرامبەردا هەبێت (واتا: ئەو ماسوولکانەی دژی لای جوڵانەوەکەن).

٥- گشت ماسوولکەکانی لەشی مرۆڤ لەبواری کردارەکیدا (الناحیة

العملية) بەلار بوونەوە گرژ دەبێتەوە جۆرێکی کەمی ئەم ماسوولکانەش لەگەڵ پێچخواردنەوەیەکی کەم گرژ دەبنەوە.

٦- لەسەر بنەمای (ڕەگەزو تەمەن) زۆر جیاوازی توێکاری لەنێو مرۆڤدا بەرچاو دەکەوێت، هەروەها جیاوازی دەروونی و فسیۆلۆژیش لەم حاڵەتەدا دیارەو لەکاتێکدا ڕوودەدات یاخود لەرۆژێکەوە بۆ ڕۆژێکی تر.

ئەمە چەند زانیاریەك بوو، دەربارەی کاری ماسوولکەکان. کەوا پێویستە وەرزشوان بیرۆکەیەکی لەم بارەیەوە هەبێت. کەرەنگە لەکاتی تووش بوونی بەهەر پێکانێکی ماسوولکەیی یارمەتی بدات، هەر ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی یاریزان بەزووترین کات چاك بێتەوەو بگەرێتەوە ناو یاریگا.

پێکانەکانی ماسوولکە



جۆرەکانی داتلیشانی ماسولکەیی

داتلیشانی ماسوولکەیی

هەرکاتێك باس لەداتلیشانی ماسوولکە کرا، ئەوە مەبەست لەداتلیشانی ڕیشاڵەکانی ماسوولکەکانی کە لەئەنجامی نەبوونی هاوهێزی نێوان هێزی ماسوولکەکەو هێزی دەرەوە (دەرەوەی لەش) ڕوودەدات.

هۆیەکانی:

یەکێك لەگرنگترین هۆیەکانی داتلیشانی ماسوولکە ئەوەیە، کە جۆرە نارێكو پێکییەك لەنێوان کاری ماسوولکەو دەمار ڕوودەدات ئەمەش لەئەنجامی ماندوو بوون دێتە

کایەوە, جاچ ماندووبونی ماسوولکەکە بێت، یاخود ماندووبوونی سەرەکی، کە هۆیەکەی بۆ کاری مێشك دەگەڕێتەوە.

(ئەو فاکتەرانەی دەبنە هۆی داتلیشان)

١- **سەرماو گەرما:** هەر گۆڕانکارییەکی کت وپڕ لەدەوروبەری ماسوولکە لەسەرما بۆ گەرما، یاخود بەپێچەوانەوە لەگەڵ جمو جوڵێکی توندو تیژ دەبێتە هۆی مەترسی تووش بوون بە داتلیشانی ماسوولکەیی. لەبەرئەمە ئامۆژگاری یاریزانانی یەدەگ دەکرێت لەکاتی دانیشتنیان لەسەر هێلی یەدەگ جلوبەرگی گونجاو بۆ پاراستنیان بپۆشن.

٢- **لەش گەرم کردنەوە:** ماسوولکە پێش هەر جموجۆڵێك پێویستییەکی زۆری بەگەرم کردنەوە هەیە، لەبەر ئەوەی ڕێژەی کشانی ماسوولکە لەکاتی ئاسایدا کەمترە وەك ئەوەی لەکاتی گەرمکردنەوەدا هەیە. هەر بۆیە پێویستە لەسەر وەرزشوانان ڕەچاوی ئەم دوو خاڵە گرنگە بکەن ئەوانیش:

١- **ئەنجامدانی سووکە ڕاکردنێك** بۆ گەرم کردنەوەی گشت ماسوولکەکانی لەش، لەدوایدا ڕاکردنێکی خێرا بۆ ماوەی (٢٠) خولەك دەبێت چەند جۆرە جولانەوەیەکی لەگەڵدا بێت وەکو (بازدان، وەستان، دەرچوونی خێرا).

٢- **کشانی ماسوولکەکان،** ئەویش بەمەشقی تایبەت بەکشان دەبێت پەیڕەو بکرێت.

٣- **مەشق:** ماسوولکە بەڕێژەیەکی دیاری کراو سوود لەمەشق وەردەگرێت کەئەویش (٦٠-٨٠٪)یە لەو پەڕی توانایی ماسوولکەکە. هەروەها ماسوولکە سوود لەو مەشقە وەرناگرێت کە ڕێژەکەی لە (١٠-٢٠٪)ە، لەو پەڕی توانایی ماسوولکەکە.

بەڵام ئەگەر بێت و بەزیاتر لە (٩٠٪)ی توانای ماسوولکە بۆ ماوەیەکی درێژ کاربکرێت ئەوە بێگومان دەبێتە هۆی تووشبوونی ماسوولکەکە بەشەکەتی و ماندووبوون، چونکە لەتوانای خۆیدا زیاتر بارکراوە. دەر ئەنجامیش ماسوولکەکە دووچاری داتلیشان دەبێت.

٤- **خۆراکی:** هەر جۆرە وەرزشێك پێویستی بە ڕێژەیەکی دیاری کراوی کالۆری (تاوزەی گەرمی) هەیە. بۆ نموونە (یاریزانی تۆپی پێ پێویستی بە ٥٠٠٠تاوزەی گەرمی و زیاتر لەم ڕێژەیەش لەڕۆژانی پاڵەوانێتی هەیە). ئەگەر وەرزشوان پشت بەیەك جۆرە خواردن ببەستێت کە ئەمەش لەلای یاریزانانی ئێمە باوە، دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی (ڤیتامین) لەلەشی یاریزانەکەو کاریگەری لەسەر بەرهەمهێنانی هێزی ماسوولکەیی بەدیار دەکەوێت، پێویستە وەرزشوان ڕەچاوی خۆراکی جۆراوجۆر بکات.

٥- **تەمەن:** لەگەڵ بەسەر چوونی تەمەنی مرۆڤ ئەوە ڕادەی جیڕی ماسوولکەکان کەم دەبێتەوە. ئەمەش دەبێتە هۆکارێکی یاریدەدەر بەتووش بوون بە داتلیشانی ماسوولکەیی و پێکانە جۆراوجۆرەکانی تردا.

بۆیە پێویستە لەسەر ڕاهێنەران لەمنداڵیەوە بایەخ بەجیڕی ماسوولکەکان بدەن، چونکە لەقۆناغی تەمەنی منداڵی ڕێژەی جیڕی ماسوولکەکان زیاترە لەگشت قۆناغەکانی تری تەمەن.

زۆربەی زۆری یاریزانان ئەوانەی بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ وازیان لەیاری کردن هێناوە بەتایبەتی لەڕۆژانی ئەنجامدانی ئەزموونەکانیان و بەبێ ئامادە بوونێکی تەواوی لەش و گەرمکردنەوەیێکی تەواو. هەڵدەستن بەئەنجامدانی جموجۆڵی تون دو تیژ هەروەك ڕۆژانی پێش دابڕانیان لەمەشقدا. کەئەمەش ڕەنگە دووچاری داتلیشانی ماسوولکەییان بکات.

نیشانەکانی

دیـاری کردنـی داتلیـشانی تـەواو زۆر ئاسـانە. ئـەویش چـالێك لـە ماسـوولکەکە بـەدیار دەکـەوێت لەشـوێنی داتلیـشانەکە هـەروەها وەرزشـوان ناتوانێت بەهیچ جۆرێك ماسوولکەکە بجولێنێت ئەمە لەکاتی تووش بوونی بەداتلیـشانی تـەواو. بـەڵام لەداتلیـشانی ناتـەواو ئـەوە وەرزشـوان دەتوانێـت ماسـوولکەکە بجولێنێـت بـەڵام جولانەوەکـەی ئێش و ئازارێکی زۆری لەگەڵدا دەبێت هەروەها چەند نیشانێکی تری هەیە لەوانەش:

١- ئێش و ئازار: کاتی تووشبوونی یاریزان بە داتلیشانی ماسوولکەیی ئەوە یاریزانەکە هەست بەئێش و ئازارێکی زۆر دەکات، کە ناتوانێت بجولێت. لەئەنجامیشدا یاریزانەکە لەیاریگادا دەکەوێت.

٢- ون بوونی کاری ماسوولکەیی: لەداتلیشانی تـەواودا ماسـوولکەکە بـەهیچ جۆرێك توانای ئەنجامدانی جولانـەوەی نیـە. بـەڵام لـە داتلیـشانی ناتـەواو ماسـوولکەکە توانـای جولانـەوەی هەیـە بـەڵام زۆر بەزەحمـەت و بـەئێش و ئازارێکی زۆرەوە.

٣- ئاوسـان (التـورم): لـەدوای داتلیـشان یەکـسەر خـوێن بـەربوونێکی ناوەخۆیی لەنێو ماسـوولکەکە ڕوودەدات (نزیـف داخلـی) لەئەنجامی ئـەم خـوێن بەربوونـەش ماسـوولکەکە قەبارەکـەی گـەورەتر دەبێـت وڕەنگـی سـوور هەڵدەگـەڕێت پاشـان ڕەنگـی شین دوای تێپـەڕبوونی چـەند ڕۆژێك ئینجا ڕەنگی زەردو لەدوایشدا ڕەنگی ئاسایی پێست وەردەگرێت.

چارەسەرکردن:

هـەر یاریزانێـك تووشـی داتلیـشان بێـت ئـەوە دەبێـت یەکـسەر و بـەبێ دواکـەوتن لـەیاریگادا بچێتە دەرەوە، هـەروەها بـەکارهێنانی ئـاوی سـارد یـا بەفر دانان لەسەر ماسوولکەکە ,بەڵام باشتر وایە (سپرای) بەکار بهێندرێت.

چونکه ئەم (ساردییە) خوێنبەربوونەکەی ناو ماسوولکەکە رادەگرێت.
پاش تێپەڕبوونی (٢٤-٤٨) کاتژمێر ئاوی گەرم بەکار دەهێنرێت، بۆ ئەوەی خوێنە کۆکراوەکە پەرش و بڵاو بکات. لەدوایدا بەبرینپێچ (باندج) ماسوولکەکە دەبەسترێت. بەڵام لەکاتی داتلیشانی ماسوولکەیی تەواو (ماسوولکەکە دەبێتە دوو بەش یان زیاتر، کاری نەشتەرگەری تاکە ریگایە بۆ چارەسەرکردنی ماسوولکەکە. کەدەبێت بەزووترین کات ئەنجام بدرێت. چونکە لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتێکی زۆر (زیاتر لە (٢) کاتژمێر) ڕێژەی سەرکەوتنی کارە نەشتەرگەرییەکە کەمتر دەبێت).

ماسوولکە ڕەقێنە



لەئەنجامی کاردانەوەیەکی دەماری گرژبوونێکی توندو بەئێش ڕووبەرووی ماسوولکەکە دەبێتەوە.کەچەند چرکەیەك دەخایەنێ ئەویش بەهۆی ماندووبوونی ماسوولکەکە لەئەنجامی مەشق کردنێکی زۆرەوە ڕوودەدات.

هۆیەکانی :

١- بارکردنی ماسوولکە زیاتر لە توانای خۆی بۆ ماوەیەکی درێژ کە دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئۆکسجین لە دوایشدا ڕوودانی کاردانەوەی دەماری (رد فعل عصبی) لە ماسوولکەکەدا.

٢- لەش گەرمکردنەوەی نا تەواو (الاحماء الغير الكافي) یاخود گواستنەوەی لە شوێنێکی گەرم بۆ شوێنێکی سارد. وەکو (بازدان بۆ ناو ئاوێکی سارد پاش وەستانێکی زۆر لە بەر هەتاودا).

٣- خۆراکی ناجۆراوجۆر، هەروەها کەمی (ڤیتامین) لە لەش دا دەبێتە هۆی ماسوولکەرەقێنە.

٤- ئەنجامدانی چەند جوڵانەوەیەکی نائاسایی کەوا ڕاهێنانی لەسەر

نەكراوە.

٥- پێڵاوی نالەبار (پاژنەی بەرز).

٦- كەمی رێژەی كالسیۆم لە خوێن دا.

خۆپاراستن:-

١-لەش گەرم كردنەوەیێكی باش پێش دەستپێكردنی مەشقی گران.

٢-خواردنی خۆراكی جۆراوجۆر بۆ زیادكردنی (ڤیتامین) لە لەشدا.

٣-بەكارهێنانی پێڵاوی لەبار.

٤-زیادكردنی رێژەی میوەو سەوزە لەگەڵ خۆراكی وەرزشوان.

٥-دەستپێكردنی مەشق لە سووكەوە بۆ گران.

چارەسەركردن

١- گەیاندنی گەرمایی بەهەر شێوەیەك بۆ ماسوولكەكە، چ لە رێگای هەڵم، ئاویگەرم، كورتە تیشك......)

٢- نابێت بەهیچ جۆرێك ماسوولكەكە بشێلدرێت لە دوای كۆلنجی ماسوولكەكە، چونكە لەوانەیە شێلان ببێتە هۆی داتلیشانی ماسوولكەكە.

٣- نابێت جومگەكە بەتوندی بكێشرێت چونكە ئەمەش دەبێتە هۆی داتلیشانی ماسوولكەكە. بەڵكو دەبێت بەشێوەیەكی لەسەرخۆو نەرم جومگەكە بكێشرێت.

٤- واچاكە وەرزشوان لەدوای تووش بوونی گەرماوێكی گەرم بەكاربێنێت.

٥- گوشینی ماسوولكەی بەرامبەر ماسوولكەی تووش بوو، بۆ ئاراستەكردنی كاردانەوەیەكی ماسوولكە دەماری لە ماسوولكە تووش بووەكەدا، بۆ نموونە ئەگەر ماسوولكەی قوڵ (دووسەر) تووشی

ماسوولکە رەقێنە بۆوە ئەو دەبێت ماسوولکەی (سێسەر) بگوشرێت بۆ دەرباز بوون لە گرژبوونەوەی ماسوولکەکە.

شەکەتی ماسوولکەیی



زۆربەی وەرزشوانان لە کاتی نزیك بوونەوەی پاڵەوانێتی ماوەی مەشق کردنیان زیاتر دەکەن، بەشێوەیەکی توندوتیژ ,ئەمەش شتێکی ئاسایە لە زانستی مەشقی وەرزشیدا. بەڵام لەدوای تەواو بوونی پاڵەوانیەتەکە پشوویەکی زۆر بەخۆیان دەدەن، ئینجا جارێکی تر دەگەرێنەوە مەشق کردن. ئەو گەرانەوە بۆ مەشق وبەهەمان جوڵەی پێش دابران دەبێتە هۆی چەندین گرفتی تایبەت بە ماسوولکەکان وەکو (داتلیشانی ماسوولکە-ماندووبوونی ماسوولکە). وەرزشوان هەست بە نیشانەی ماندووبوونی ماسوولکەکانی دەکات، بەتایبەتیش لە پەلەکانی خوارەوەی (قاچ وپێ) ((لەوانەیە (٤٨) کاتژمێر بخایەنێت)).

هۆیەکانی :

١- گەڕانەوە بۆ مەشق لەدوای وازهێنانێکی درێژ.

٢- کۆبوونەوەی ترشی لە ماسوولکەکە دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی جوڵانەوە.

٣- ئەنجامـدانی جموجـۆڵی دوور لـە یارییەکـەی خـۆی، وەکـو (یـاریزانێکی تۆپی پێ یاری بالە بکات).

نیشانەکانی :

١- بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش بۆ (٣٩)پلە.

٢- هەست کردن بەشەکەتی لەش بەگشتی.

٣- هەسـت کـردن بـە ئێش‌وئـازار لـە دوای یەکـەم ڕۆژی مەشـق لـە گـشت ماسوولکەکانی لەش دا.

چارەسەر کردن :

١- گەیاندنی گەرمایی بۆ ماسوولکەکان، لە دوای تەواو بوون لە مەشق دا.

٢- شێلانی ماسوولکەکان.

٣- لـەدوای ڕۆژی یەکـەمی مەشـق ، پێویـستە وەرزشـوان سـووکە ڕاهێنانێـك بکات هەرچەندە ئێش‌و ئازاری لەگەڵ دەبێت بەڵام ئەمە شتێکی ئاساییە.

٤-بۆ وەرزشـوان هەیـە چـەند جـۆرە هـەتوانێك (مەلحـەم) بـەکار بێنێـت وەکـو /رادیان (Radian) لاسۆنیل (Lasonil).

خۆپاراستن

١- بەردەوام بوون لەسەر مەشق کردن بە بێ‌دابڕان.

٢- دەستپێکردنی مەشق لە سووکەوە بۆ گران.

٣- لەش گەرم کردنەوەیەکی باش، پێش دەستپێکردنی مەشقی توند.

کـــوتـــان

کاتێـك لەشـی یـاریزان بەشـتێکی پتـەو (تیـژ نـەبێت) دەکـەوێت ئـەوە تووشی کوتان دێت. زۆر جار برینی لەگەڵ دا نیە، (بێجگە لەکوتانی سەر) چونکە پێستی سەر بە شێوەیەکی توند کشاوەو کەللەی سەری داپۆشیوە بۆیە برینی لەگەڵدا دەبێت ئەمەش پێی دەوترێت (برینی کوتانی).

نیشانەکانی

١- هەست کردن بەئێش‌و ئازارێکی توندو تیژ لە دوای پێکانەکەدا، لەوانەیە ئەندامە تووشبووەکە بۆ ماوەییەك لەجوڵانەوە بوەستێت ئینجا جارێکی تر دەگەڕێتەوە سەر بارووۆخی ئاسایی.

٢- بەدیار کەوتنی ئاوسانێك دوای چەند خولەکێك لە پێکانەکە دا. ئەویش لە ئەنجامی بڕینی بۆڕیە دەزوولەکانی خوێن (الاوعیة الدمویة الشعریة) هـەروەها روودانـی خوێنبـەربوونێکی ژێـر پێـست کـە رەنگـی شـین هەڵدەگەڕێت. ئینجا رەنگی سوور لە دوایدا رەنگی زەردو رەنگی ئاسایی دوای تێپەربوونی (١٤) رۆژ لە پێکانەکە دا.

جۆرەكانی

١- كوتانی ماسوولكەكان.

٢-كوتانی دەمارەكان.

٣-كوتانی ئێسكەكان.

٤-كوتانی جومگەكان.

یەكەم: كوتانی ماسوولكەكان:-



زۆربەی كوتانەكان لە ئەنجامی بەركەوتنی لەشی یاریزانان بە یاریزانی بەرامبەر، یاخود كەوتنە سەر شتێكی پتەوەوە، دەبێتە هۆی كوتانی ماسوولكە.

چارەسەركردن

١-دوای پێكانەكە یەكسەر دەبێت یاریزانەكە ئاگادار بكرێت كە ماسوولكە تووش بووەكە بە هیچ جۆرێك نەجوڵێنێت.

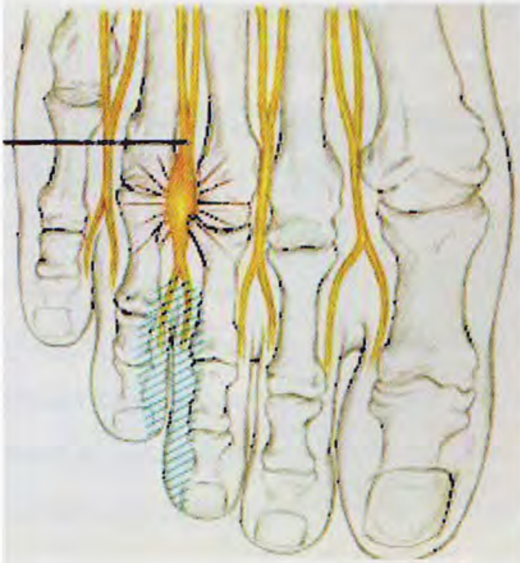
٢-ڕاگرتنی خوێن بەربوونی ناوەكی بە (سپرای) یاخود پێداكردنی ئاوی سارد بەسەر ماسوولكە تووش بووەكە.

٣-بەستنی شوێنی پێكانەكە بە برین پێچێكی توند بۆ وەستانی خوێن بەربوونەكە.

٤-شێلانێکی سووکی دەورووبەری ماسوولکەکە، بەڵام بەبێ بەکارهێنانی هیچ فشارێکی راستەوخۆ بۆ سەر ماسوولکەکە.

٥-بەکارهێنانی گەرمایی (هەڵم- گەرماوی گەرم)

دووەم :کوتانی دەمارەکان:



دەمارەکانی لەشی مرۆڤ بە شوێنی قوڵی لەشدا تێدەپەڕێت واتا:

دەمارەکان بە توێژی ماسوولکەیی بۆ پاراستنیان داپۆشراون. بەڵام چەند شوێنێك هەن کە دەمارەکان بە توێژ دانەپۆشراون، واتا:

دەمارەکان نزیکن لە پێست وەکو (دەماری ئەنیشك، دەماری قوڵ).

ئەمەش زیاتر دەبێتە هۆی تووشبوونیان بە پێکانی دەماریی.

نیشانەکانی

١-دوای پێکانەکەو بە ماوەیەکی زۆر کورت هەست بە ئێش و ئازارێکی توندو تیژ دەکرێت.

٢-ئیفلیج بوونێکی کاتی (شلل مؤقت) لە شوێنی پێکانەکەدا.

٣-وەرزشوان ناتوانێت ماسوولکەکەی بجوڵێنێت.

چارەسەرکردنی

١- چوونە دەرەوە لە یاری بەزووترین کات.

٢-بەکارهێنانی گەرمایی بۆ سەر ماسوولکە تووش بووەکە.

٣-بەستنی شوێنی پێکانەکە.

٤-نابێت بە هیچ جۆرێك شێلان بەکاربهێندرێت.

سێیەم: (کوتانی ئێسکەکان)

چەند شوێنێك هەن لە لەشی مرۆڤدا ئێسکەکە زۆر لەدەرەوە نزیکن کە تەنها بە پێست داپۆشراون وەکو: (ئێسکی قاچ لە ژێرئەژنۆوە) کوتانی ئەم ئێسکەش زۆر باوە لە یاری تۆپی پێدا.



چارەسەرکردن

١-بەکارهێنانی گەرمایی.

٢-بەستنی شوێنی پێکانەکە بەبێ شێلان (تدلیك).

چوارەم (کوتانی جومگەکان)

زۆرترین جومگە کەوا تووشی کوتان دەبێت جومگەی ئەژنۆیەو بە پلەی دووەم جومگەی پێ دێت. کە دوای روودانی پێکانەکە خوێن بەربوونێکی ناوەکی (لەناو جومگەکەدا ڕوودەدات)، لەئەنجامیش دا جومگەکە دەئاوسێت.

نیشانەکانی

١-ئاوسانی جومگە.
٢-ئێش و ئازاری ناو جومگە.
٣-وەرزشوان ناتوانێت جومگەکە بجوڵێنێت.

چارەسەرکردن

١-بەکارهێنانی ساردی (سپرای و ئاوی سارد).
٢-بەستنی جومگەکە بەسارغی (باندج).
٣-لەگەچ گرتنی جومگە تاوەکو ئاوسانەکە دەنیشێتەوە.

وەرگەڕانی جومگەکان

وەرگەڕانی جومگە لە ئەنجامی پێچ خوارنەوەیەکی توندو خێرای جومگەکە ڕوودەدات. وەرزشوان تووشی ئەم پێکانە دەبێت کاتێک جولانەوەیەکی خێرا ئەنجام دەدات، ئەمەش دەبێتە هۆی داتلیشانی تەواو یا ناتەواوی بەستەرەکانی جومگە ،کە ئەویش بە هۆی دەرچوونی جومگەکەیە لە شوێنی خۆیداو گەرانەوەی بۆ شوێنی ئاسایی خۆی بە خێرایی.

نیشانەکانی

١-وەرزشـوان هەسـت بـە ئـێش و ئـازارێکی زۆر دەکـات کاتێـك جوڵـە بـە جومگەکە دەکات.

٢-داتلیشانی شانەکانی بەستەر.

٣-ئاوسانی جومگە.

٤-ئاوسانی پەردەی زولالی.

چارەسەرکردن

١-دابڕان لە مەشق کردن، هەروەها نابێت وەرزشوان بە هیچ جۆرێك جووڵە بە جومگەکە بکات.

٢-بەکارهێنانی (سپرای) یاخود ئاوی سارد دوای پێکانەکە, هەروەها دەبێت پاش تێپەربوونی (٢٤) کاتژمێر ئاوی گەرم بەکاربهێنرێت.

٣-پێویـستە وەرزشـوان سـەردانی نـۆژداری ئێـسك بکـات بـۆ دڵنیـا بـوون لـە نەبوونی شکان.

جۆرەکانی وەرگەڕانی جومگە

أ-وەرگـەرانی سـووك: لـەم جـۆرە وەرگەڕانـەدا ئێـسکەکە لـە شـوێنی خـۆی دەترازێت بە بێ ئەوەی بەستەرەکانی جومگە ببڕێت.

ب-وەرگەڕانی ناوەندی:- ئەویش بەدەرچوونی ئێسکەکە لە شوێنی خۆیدا، بەڵام لێرەدا زیانێکی سووك بە بەستەرەکانی جومگە دەگەیەنێت.

ج-وەرگـەڕانی تیـژ:- ئێسکەکە لـە جێ خـۆی دەردەچێت، و بەسـتەرەکانیش تووشـی داتلیـشانێکی تـەواو یـان ناتـەواو دێـن بـە گـوێرەی هێـزی وەرگەڕانەکـە، ئەگـەر بێتـو هێزێکـی خێـراو تونـد بێـت ئـەوە دوور نیـە جومگەکە بشکێنێت.

ڕادەی مەترسی پێکان تەنها نۆژدار دیاری دەکات بەڵام بە شێوەیەکی گشتی ماوەی پشوودان بەم شێوە دەبێت:-

١-لە وەرگەڕانی سووك: ٥تا ٧ ڕۆژ پشوودان.

٢-لەوەرگەڕانی ناوەندی: ٧تا١٤ ڕۆژ پشوودان.

٣-لەوەرگەڕانی تیژ: یەك مانگ پشوودان.

لەجێ دەرچوونی جومگە

لە جێ دەرچوون: بریتیە لە دەرچوونی ئێسك لە شوێنی ئاسایی خۆی لە ئەنجامی کاریگەرێکی توندو خێرایی جومگەکە کە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ ڕوودەدات.

نیشانەکانی

١-شێوانی شێوەی جومگە، لە شوێنی دەرچوونی ئێسکەکە.

٢-پەنمانی جومگە.

٣-وەرزشوان ناتوانێت جومگەکە بجولێنێت.

٤-وەرزشوان هەست بە ئێش وئازارێکی زۆر دەکات، لە شوێنی دەرچوونی ئێسکەکە.

چارەسەرکردن

١-پێویستە ڕاهێنەر بزانێت چۆن ئێسکە دەرچووەکە بگەڕێنێتەوە شوێنی خۆی، یاخود هەر نەبێ ئێسکەکە بچەسپێنێت تاوەکو نۆژدار چارەسەری دەکات.

٢-دوای گەڕاندنەوەی ئێسکەکە بۆ شوێنی خۆی، یاریزان بەلایەنی کەمەوە

نابێت (٥تا٧) ڕۆژ مەشق بکات.

٣-سەردانی نۆژدار بۆ دڵنیا بوون لە نەبوونی شکان.

٤-نابێت بە هیچ جۆرێك دوای پێکاندا جومگەکە بجوڵێت یان بشێلدرێت.

٥-چارەسەری سروشتی .



چەند نموونەیەکی لەجێ دەرچوونی جومگە

لەگەڵ ئەوەی ئێمە پێمان باش نییە ولەگەڵ ئەوەدا نیین کە وەرزشوان خۆی جومگە دەرچووەکە بگەڕێنێتەوە شوێنی خۆی ،چونکە ئەمە کارێکی ئاسان نییە وپێویستی بەشارەزاییەکی زۆرە.دڵنیا نەبوون لەبوونی شکان یان تەنها دەرچوونی جومگە نیشانەکانیان زۆر روون نییە لەلای کەسێك کە لەو بوارەدا کاری نەکردبێ.ئێمە پێمان باشترە لەکاتی روودانی ئەم پێکانە بۆ تیمە پزیشکەکان بەجێ بهێڵدرێت .زۆر جار لەپاڵەوانیەتیەکان بینیومانە راهێنەر وبەبێ ئەوەی بزانیت جومگەکە دەرچووە یان ئێسکەکە لەشوێنی خۆی دەرچووە ،یەکسەر رایدەکێشێت .ئەمە بێگومان کردارێکی دروست نییە (مەبەستمان لە راکێشانی ئێسکەکە یە ،چونکە رەنگە درز بێت وبەهۆی راکێشانەکەوە تووشی شکان دەبێت).

ئەوەی کە لێرەدا باسی لێوە دەکەین بۆ چەند مەبەستێکە :

یەکەم:ئەگەر دەرچوونی جومگەکە زۆر روون وئاشکرا بوو ،وەکو دەرچوونی پەنجەکانی دەست .دەکرێت پەنجەکە رابکێشریت وبگەڕێندرێتەوە شوێنی خۆی .وشتی ساردی لەسەر دابندرێت تا چارەسەری پزیشکی تەواوی بۆ دەکرێت.

دووەم:ئەگەر لەشوێنێکی دوور لە نەخۆشخانەی بیت ،لەم حاڵەتە دەکرێت پێکانەکە چارەسەری سەرەتایی بۆ بکرێت وجومگەکە بچەسپێندرێت.

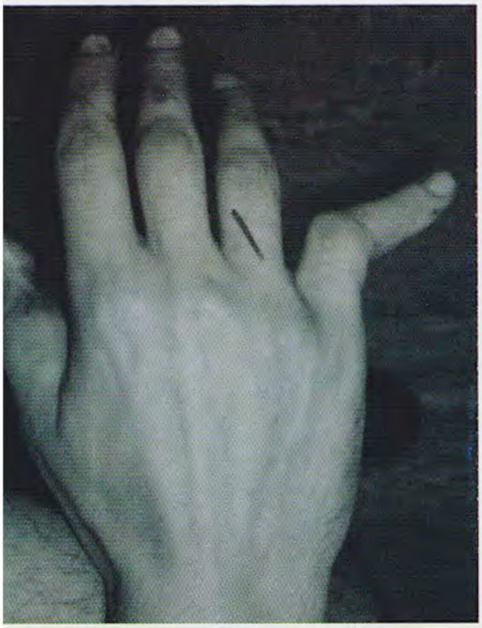
سێیەم:ئەگەر هیچ رێگایەکی دیکە نەبوو بۆ چارەسەر.



هەنـــدێك نموونـــەی ئـــەو پێكانە:

یەكـــەم :دەرچـــوونی پە نجـــە لەشۆێنی خۆی.

ئـەم حاڵەتـەش زۆر جـار بـەهۆی بەركەوتنی شەق(وەكو لـە یارییە جەنگییەكان ،یان بەركەتنی تۆپ لەیارییەكان تۆپ) روودەدەن .



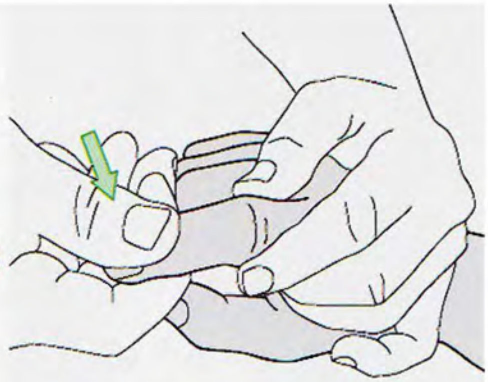
نموونەی دەرچوونی پەنجە

هـەروەكو لـە هـەردوو وێنەكـەدا دیـارە ،كـە پەنجەكـە لەشـوێنی خـــۆی دەرچـــووە وبـــۆ چارەسـەركردنی وگەڕاندنـەوەی بۆ شـوێنەكەی خـۆی ،ئـەوە بـەو شێوەیە دەبێت:

١-گرتنی دەستەكە پێكاوەكە لە مەچەكەوە .

٢-بەدەســـتەكەی تـــر پەنجـــە پێكـــاوە رادەكێـــشرێت تـــا دەگەڕێتەوە نێو كەپسولەكەی .





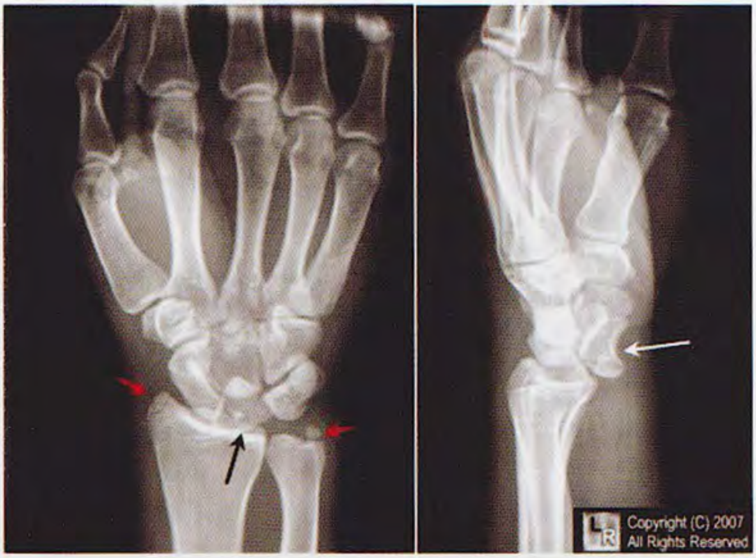
شێوەی راکێشانی پەنجە دەرچووەکە

لەدوای گەراندنەوەی پەنجەکە واباشترە شتی ساردی لەسەر دابنرێت وبەبرین پێچێك ببسترێتەوە .

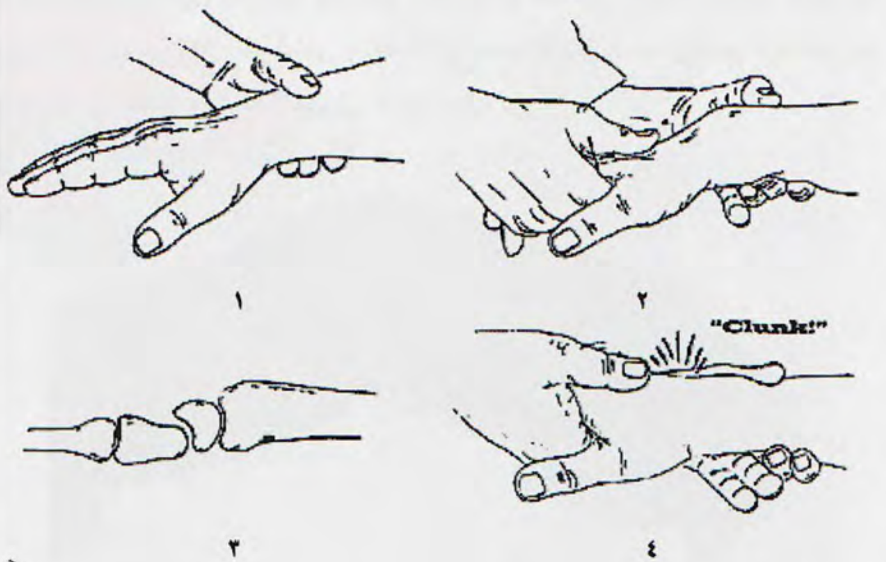
دووەم : لەجیٚ دەرچوونی جومگەی مەچەك :

جومگەی مەچەك لەچەندین ئێسکی بچووك پێکهاتووە وزۆر جار ولەکاتی کەوتن بەسەر لەپی دەستدا یان نووشتانەوەی توندی مەچەك دەبێتە هۆی لە جیٚ دەرچوونی .بۆ راکێشانی وتەقاندنی مەچەك پێویستە وێنەی تیشکی بۆ بگیریت بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی شکان یان درز.





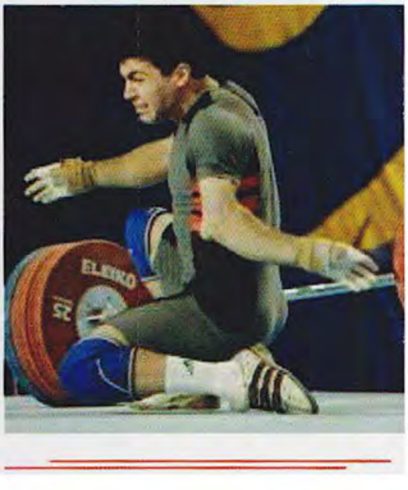
بۆ گەڕاندنەوەی جومگەکە دەبێت بەشی سەرەوەی مەچەك بچەسپێندرێت ئینجا بەهێواشی بۆ خوارەوە رادکێشرێت تا دەنگی تەقانەکە دێت.



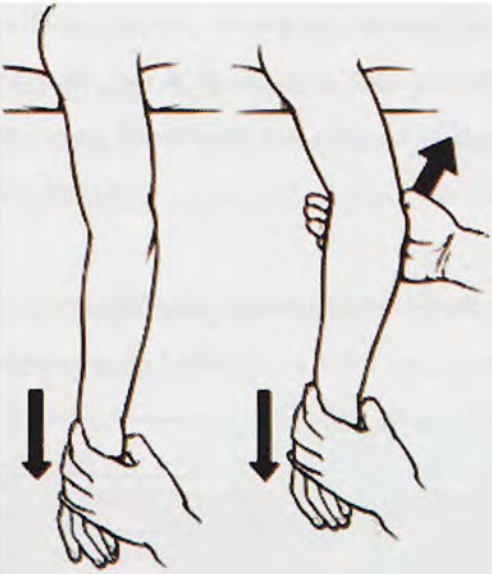
سێیەم : لەجێ دەرچوونی جومگەی ئەنیشك

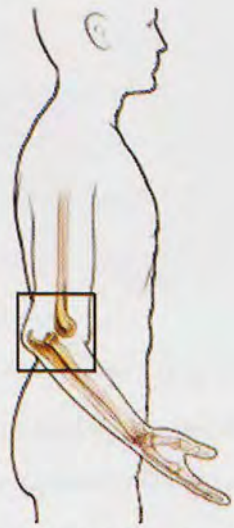
کەوتن بەسەر دەستێك یان بەرزکردنەوەی قورساییەك بەخێرایی دەبێتە هۆی لەجێ دەرچوونی جومگەی ئەنیشك .





وەکو لەوێنەکانی سەرەوە دیارە
کە جومگەی ئەنیشك لە و
جومگانەیە کە بەیەك سەر
بەستراوەتەوە .بۆ گەڕاندنەوەی
جەمگە دەرچووەکە دەبێت بە
وریایی مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت
.دوو شێوەی ئاسان هەیە بۆ
گڕاندنەوەی جومگەکە،یەکەم
بریتیە لەوەی کەسە پێکاوەکە







Dislocated elbow

لەسەر شوێنێکی بەرز وەکو لەوێنەکەدا دیارە لەسەر سك پاڵدەکەوێت ،ئینجا چارەکەر دەستی پێکاوەکە بۆ خوارەوە رادەکێشێت بەشێوەیەك کە زۆر توند نەبێت ،بۆ ماوەی چەند خولەکێك لەو حاڵەتەدا رادەگیرێت .ئینجا بەدەستەکەی دیکەی ئەنیشکە پێکاوەکە تۆزێك دەچەمێندرێتەوە .لەو

حاڵەتدا چارەکەر لە مەچەکی کەسە پێکاوە زیاتر رادەکێشێت تا جومگەکە دەچێتەوە شوێنی خۆی.ئەکەر چارەکەر بەشێوەیەکی نەرم ونیان ئەم کردارەی ئەنجام دا ،ئەوە کەسە پێکاوەکە پێویستی بە بەنج نابێت (سڕکردن).

هەروەها رێگایەکی تر هەیە بۆ هێنانەوەی ئەنیشکی دەرچوو .ئەویش بەو شێوەیەی خوارەوە :

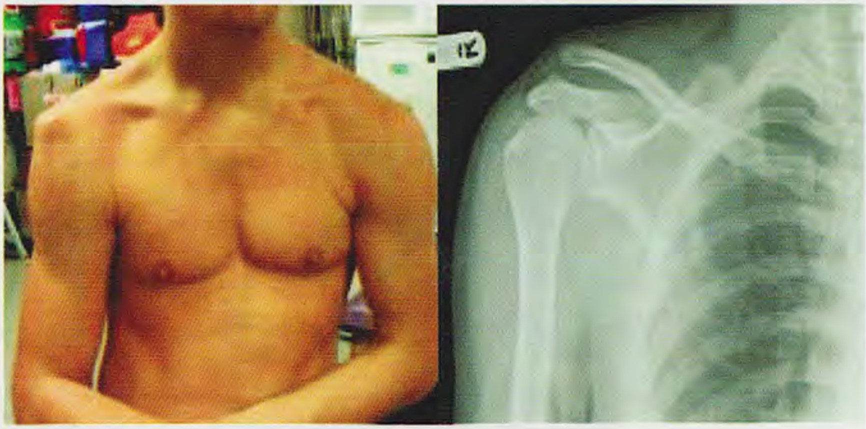


چارەکەر دەستی پێکاوەکە رادەکێشێت وئەگەر باسکی بەتەواوی کرایەوە ئەوە مانای ئەوەیە کە ئەنیشکەکە قوفل نەبووە ودەتواندرێت رێك بکرێتەوە .ئینجا دوای رێککردنەوەی ئەنیشکە پێکاوەکە ،چارەکەر دەستێکی لەنێوان ئەنیشك و بازو ولەهەمان کاتدا بەدەستەکەی تر دەستی دەچەمێنتوە تا جومگەکە دەگەڕێندریتەوە شوێنی خۆی.

چوارەم :لەجیٚ دەرچوونی جومگەی شان .

جومگـەی شـان لـەو جومگانەیـە کـە ،مـەودای جولەکردنەکـەی زۆر ئـازادە (دەتـوانیٚ بەهەمـەموو ئاراسـتەکانی سـەرەوە،خوارەوە،لایەکان وهـەروەها سورانیش) بجولیٚـت .ئـەم پیٚکانـەش لەیارییـەکانی تـۆپی پـیٚ ،بالـە،رەکبی وهۆکی،خلیسانی سەر بەفر زیاتر باوە.

نیـشانەکانی لـەجیٚ دەرچـوونی شـان بەئاسـانی بەچـاو دەبینـدریٚت ،ئـەویش شـانی کەسـە پیٚکاوەکـە نـزمتر دەبیٚتـەوە لەشـانە سـاغەکەیی وهـەروەها وەکـو گریٚییەکی گەورەش لەشانی بەدیار دەکەویٚت.



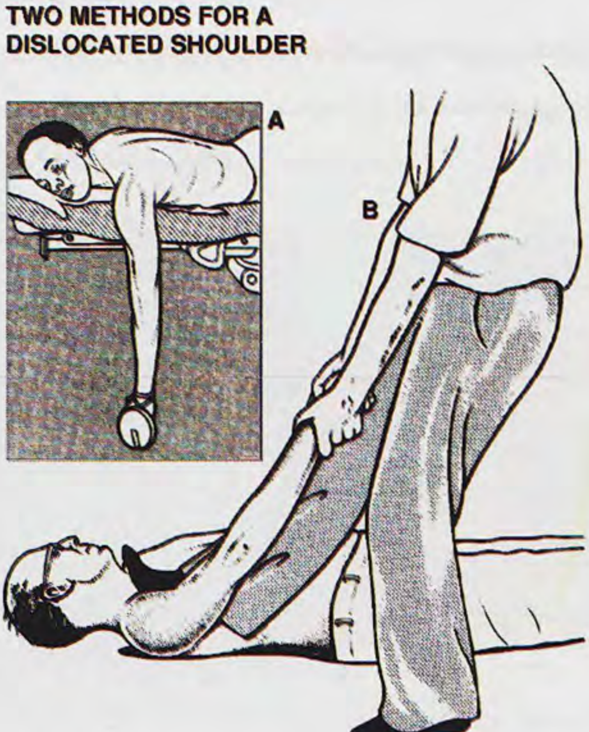
بۆ چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتەش ئەوە دوو ریٚگا هەیە .

ریگای یەکەم ،پیوستی بەکەسیٚکی دیکە هەیە کە یارمـەتی کەسـە پیٚکاوەکـە بدات .

وهـەروەکو لـە ویٚنەکـەدا دیـارە ،کەسـە پیٚکاوەکـە لەسـەر پـشت پاڵدەکـەویٚت وبەیارمـەتی کەسیٚکی تـر پیٚیـەکی لـەژیٚر باڵی دادەنریٚت وبەهەردوو دەستی ،دەستی پیٚکاوەکە رادەکیٚشیٚت تا جومگەکە دەچیٚتەوە شویٚنی خۆی.

هەروا ریٚگایەکی دیکەش هەیە ئەویش بە بەکار هیٚنـانی قورسـاییەك.کەسـە

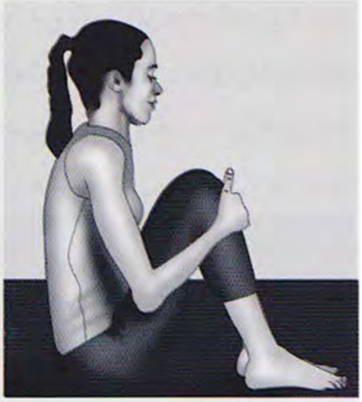
پێکاوەکە لەسەر زك پاڵدەکەوێت وبەدەستە پێکاوەکەی قورساییەك دەگرێت ودەستی بۆ خوارەوە درێژ دەکات(دەبێت کەسە پێکاوەکە لەسەر شوێنێکی بەرز پاڵبکەوێت تابتوانێت دەستی بۆ خوارەوە درێژ بکات).



ئەگەر وەرزشوانەکە بەتەنها بوو وکەسی لێنەبوو ئەوە دەتوانێت بەخودی خۆی پێکانەکە چارەسەر بکات وجومگەکەی بگەرێنێتەوە شوێنی خۆی.
ئەم کارە جورئەتێکی پێویستە لە لایەن وەرزشوانەکە خۆی ،بۆیە دەبێت بەشێوەیەکی دروست ئەنجامبدرێت.
سەرەتا بەوشێوەی لەوێنەکە هاتووە دانیشە ،بەهەردوو دەستەکانت ژێر

ئەژنۆکانت بگرە،ئینجا بەرەو دواوە خۆت بەردەوە .لەهەمان کاتدا ئەژنۆکانت بەرەو پێشەوە بەرە تا جومگەی شانت دەگەرێتەوە شوێنی خۆی .

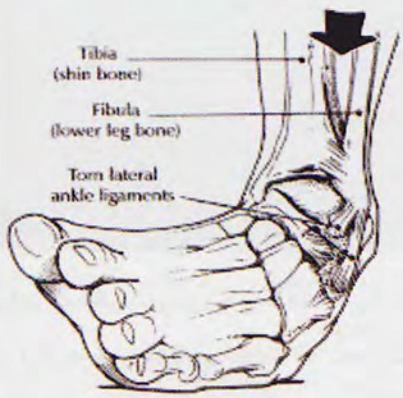




پێنجەم : لەجێ دەرچوونی جومگەی قولە پێ

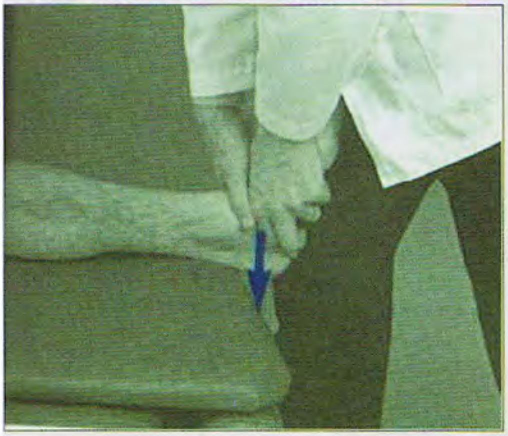
ئەم پێکانەش بەهۆی وەرگەرانی پێ روودەدات بەتایبەتیش ئەگەر وەرزشوا لەوحاڵەتە ئاگای لەخۆی نەبێت یان زەینی لەسەر ئەو جوڵەیەیی ئەنجام دەدات نەبێت.جاری وا هەیە لەکاتی رۆیشتنی ئاسایی کە پێت لەسەر پارچ بەردێك دادەنیت ولەسەری تووشی خلیسکان دەبێت ولە ئەنجامدا جومگەک لەشۆینی خۆی دەردەچێت .





بۆ چارەسەرکردنی ئەم پێکانەش ،زۆر گرنگە تێبینی شێوەی جومگەکە بکرێت ،بۆ نموونە،ئەگەر ئاوسانێکی زۆری پێوە دیاربوو یان ئاراستەی پێ سەراوگێر بوو .ئەوە لەم حاڵەتە مەترسی بوونی شکانی هەیە .بۆیە لەم حاڵەتە واباشترە دەست کاری نەکرێت بەڵکو تەنها بەدانانی دوو پارچە دار یان هەر شتێکی نەچەمێندراو جومگەکە بچەسپێندرێت وکەسە پێکاوە کە بگەێندرێتە نەخۆشخانە .





ئەگەر کەسەکە توانی جوڵانی هەبوو وئاوساوەکەی زۆر نەبوو ، توانای رۆیشتنی هەبوو(ئەگەر بە ئێش وئازاریش بوو).ئەوە لەم حاڵەتەدا دەکرێت جومگەکە بەراکێشانێکی دروست وبەبێ بەکارهێنانی هێزێکی رادەبەدەر بگەرێندرێتەوە شوێنی خۆی.

بۆ ئەنجامدانی ئەو کردارە ،واپێویست دەکات کە کەسە پێکاوەکە لەسەر سك پاڵبکەوێت ،چارەکەر بەهەردوو دەستەکانی جومگەکە دەگرێت (پێیە پێکاوەکە دەبێت لە لێواریکی بەرز بێت تا مەودای جوڵەی تەواوی بۆ خوارەوە هەبێت).دوای رێککردنەوەی جومگەکە ،چارەکەر وبە بەکارهێنانی قورسایی لەشی خۆی پاڵ بەجومگەکە دەدات تا دەچێتەوە

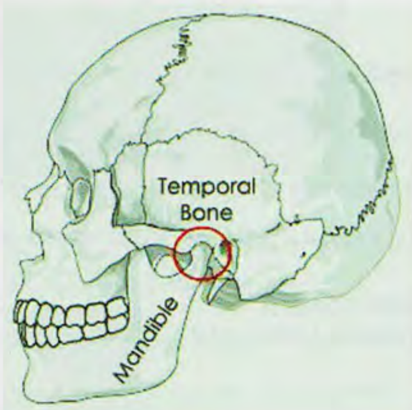
شوێنی خۆی.

رێگایەکی دیکەش هەیە ،ئەویش هەمان کرداری یەکەمە تەنها جیاوازی ئەوەیە،کە پەنجەی پێی کەسە پێکاوەکە رووی بۆ سەرەوەیە .هەروەکو لە وێنەکاندا هاتووە.

شەشەم : لە جێ دەرچوونی جومگەی شەویلاك :

ئەم جۆرە پێکانە زیاتر لەو یارییە وەرزشیانە بەدی دەگرێت کە ،پێکدانی راستەوخۆی تێدایە وەکو (هونەرە جەنگییەکان ،بۆکسێن،رەکبی،زۆرانبازی ..هتد).هەروەکو لە وێنەکەدا دیارە





جومگەی شەویلاك لەهەردوو لای دەم چاو وشەویلەی سەرەوە بەستراوە ،ولەکاتی دەرچوونی بەشی خوارەوەی شەویلاك زیاتر بەرچاوە .

گرنگترین نیشانەکانی ئەم پێکانەش لەم چەند خاڵەی خوارەوەیە:

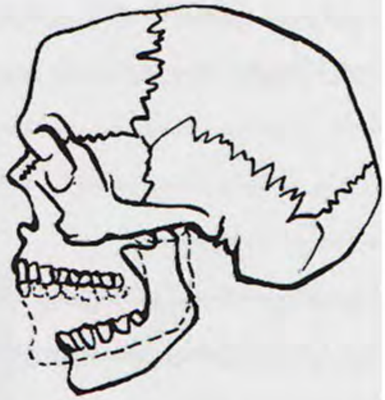
١-ئێش وئازاریکی زۆر لەکاتی کردنەوە وداخستنی دەم.

٢-سەر ئێشە.

٣-مل ئێشە.

٤- ددانەكان لەسەر هێلی ئاسایی نێو دەم نییە.

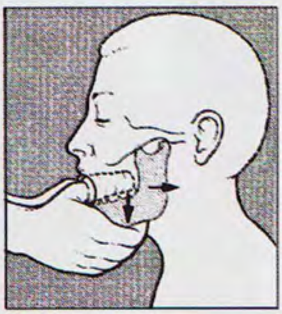




بەر لەگەڕاندنەوەی جومگەكە بۆ شوێنی خۆی ئەوە واباشترە كە وێنەیەكی تیشكی بۆ بگیرێت بۆ دڵنیا بوون لە نەبوونی شكان.

ئینجا دوای ئەوە پرۆسەی چارەسەركردنەكە بەو شێوە دەبێت كە لەوینەكەدا دیارە.كەسی چارەكەر بەهەردوو پەنجە گەورەكانی(كەڵەموست) پاڵ بە ددانەكانی كەسە پێكاوەكە دەنێت كە،شێوەكەی بەئاراستەی خوارەوە و دواوە تاوەكو چارەكەر گوێی لە كرتەی جومگەكە دەبێت.لە دوای ئەوەدا داوا لەكەسەپێكاوەكە دەكرێت كە چەند جارێك دەمی بكاتەوە ودایخات .ئەگەر هەستی بەئێش ئازارەكەی كرد وپیوابوو جیاوازبوو ،ئەوە مانای ئەوەیە كە جومگەكە بەتەواوی گەراوەتەوە شۆێنی خۆی.

REDUCING A DISLOCATED JAW

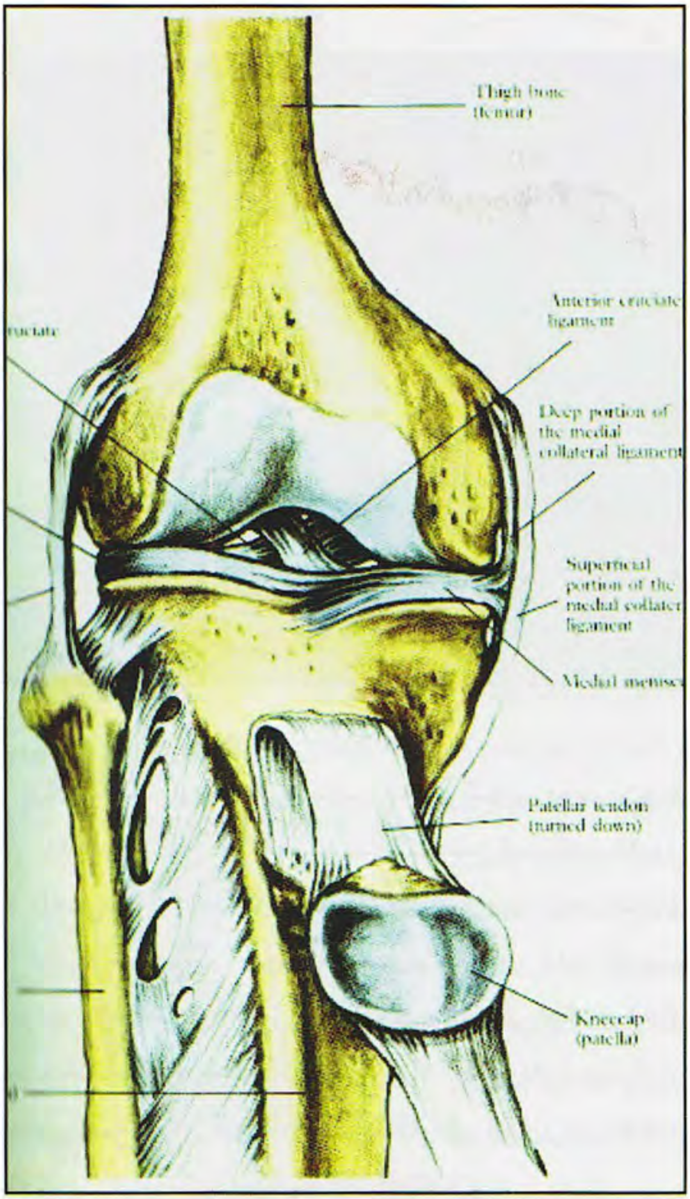




کارتلـــج



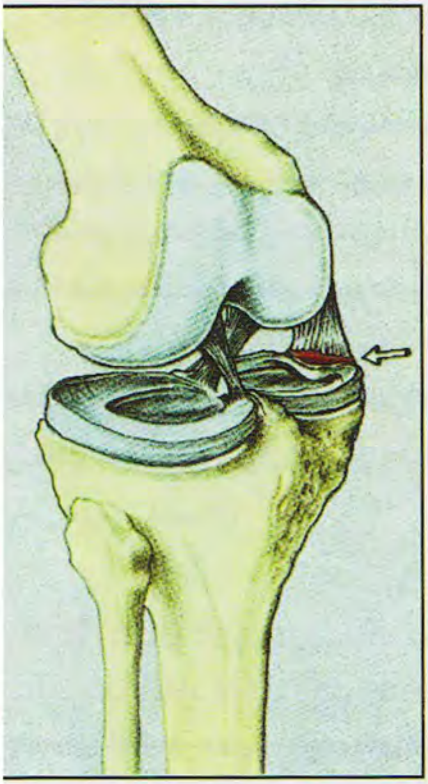
ئـەم پێکانـە لـەیاریگاکانی تـۆپی پـیٚو تـۆپی دەسـتو هونـەر جەنگییـەکان زۆر بـاوە. لەبـەر گرنگـی ئـەم بابەتـە کـەمێك بـەقووڵی شـ دەکەینـەوەو باسـی لێـوە دەکـەین. سـەرەتا بـابزانین جومگـەی ئـەژنۆ لەچـ پێکهـاتووە؟ ئەگـەر سـەیرێکی جومگـەی ئـەژنۆ بکـەین، ئـەوە تێبینـی ئـەو دەکەین ، ئەم جومگەیە جیاوازییەکی لەگەڵ جومگەکانی دیکەی لـەش هەیـە چـونکە ئـەم جومگەیـە، جومگەیـەکی کراوەیـە. هـەروەك لەوێنەکـە بـەدیا دەکـەوێت بەشـی سـەرەوەی جومگەکـە ئێسکەڕانەو لـەژێر جومگەکـەش دو ئێسکی دیکە هەیە٠ (ئێسکە قامیشو ئێسکە تەڵەزم).



پێکهاتەی جومگەی ئەژنۆ

سەبارەت بەپێکهاتەی خودی جومگەکەش ، لەچەند بەستەرە وژێیەك پێکهاتووە, لەهەردوو لای جومگەکە دووکرکراگەی لەسەر شێوەی (مانگی یەك شەوە) کەوان هەیە. بەشی دەرەوەی یاخود لێوی دەرەوەی تەنکە، بەلاّم لێوی ژوورەوەی تیژە.

ئەو دوو کرکراگەیە بەچەند بەستەرەیەك لەسەرەتاو کۆتایی کرکراگە بەستراون.



سەبارەت بەمیکانیزمی کارکردنی ئەو دوو کرکراگەیە،کرکراگەی لای ژووری لەش جوڵەکەی کەمترە بە بەراوورد بەکرکراگەی لای دەرەوەی لەش.

بەشی قۆقزی دەرەوەی کرکراگەکە بە توورەگەی ژێی بەستراوە هەر ئەمەش توانای ئەم کرکراگەیە زیاتر دەکات ولەبەر هەمان هۆ ڕێژەی تووشبوونی ئەم بەشە بە(١٠) جار لەکرکراگەی ناوەکی کەمترە.

لەکاتی چەمانەوەی جومگەی ئەژنۆ کرکراگەکان ئاراستەکەیان بۆ دواوە دەبێت، ولەکاتی راکشانی قاچ کرکراگەکان بەرەوپێش دێن. ئەم میکانیزمەیە کاری جوڵەی جومگەکە ئاسان دەکات وای لێدەکات جوڵەکانی جۆراو جۆر بێت.

کار و سوودەکانی کرکراگەکان

١- پاراستنی ئێسکەکانی قاچ لەداخوران کە لەئەنجامی لێخشانو وجوڵەدا ڕوودەدات.

٢- یارمەتی بەشی خوارەوەی ئێسکەڕان وبەشی سەرەوەی ئێسکەقامیش دەدەن، ئەویش بەرێکخستنی کاری هەردوو ئێسکەکە، چونکە بەبێ ئەم کرکراگانە هاوڕێکی لەنێوان ئێسکەکاندا دروست نابێت.

٣- کرکراگەکان سیفەتی جیڕی و نەرمیان هەیە، هەر ئەم خاسیەتەش یارمەتی کەمکردنەوەی فشاری سەر جومگەکە دەدات.

٤- کرکراگەکان ئەو بۆ شاییەی لەجومگەی ئەژنۆدا هەیە پڕ دەکەنەوە، ئەمەش ناهێڵێت بەشە نەرمەکان بچێتە ناوەوەی ئەژنۆ وببێتە هۆی کەمکردنەوەی جوڵە لەم جومگەیەدا.

بەگوێرەی ئەو لێکۆڵینانەوەی کەلەبواری نۆشداری وەرزشی ئەنجامدراوە، دەرکەوتووە کەوا لە(٩٠٪)ی تووشبوانی ئەم پێکانە وەرزشوانن وتەنها لە(١٠٪) ی وەرزشوان نیین. هەر بۆیەش ئەم پێکانە بەپێکانی وەرزشوانان ناسراوە.

کارتلج چۆن روو دەدات؟

زۆربەمان پێکانەکەی یاریزانی بەڕازیلی ڕۆنالدۆمان بینی کاتێک هەوڵی ئەنجامدانی جوڵەیەکی جوانی بەرازیلی دەدا ئا لەو کاتەدا نووشتانەوەیەکی توند لەئەژنۆیٚ ڕوویدا ، بووە هۆی داتلیشانی کرکراگەکانی ئەژنۆی. هەر ئەم پێکانەش بووە هۆی دوورخستنەوەی بۆ ماوەیەك لەیاریگاکان.

چەند فاکتەرێك هەن دەبنە هۆی کارتلچ:

١- ئەنجامدانی جوڵەیەکی لەناکاو وبەهێز وکەوتنی قورسایی لەش بەسەر جومگەی ئەژنۆ، لەو کاتەدا جومگەکە توانای بەرگەگرتنی ئەو هێزە ناگرێت و تووشی پێکان دێت.

٢- ئەنجامدانی جوڵەیەکی نافسیۆلۆژی.

٣- زۆر جار یاریزانی تۆپی پێ و بەهۆی ئەو بزمارانەی کە، لەژێر پێڵاوی یاریکردنییدا هەیە تووشی ئەم پێکانە دێت.

بۆنموونە/ لەکاتی لێدانی تۆپ بەشێوەیەی (قامچی) کەیاریزان لەم جوڵەیەدا قاچێکی لەزەوی و ئەوەی تریشیان لەهەوا دەبێت و لەبەر ئەوەی ئەم لێدانە سوڕانی لەگەڵدا دەبێت ئەوە ئەو قاچەی کەلەزەوی چەسپاوە بەهۆی بزمارەکان ناسوڕێت و لە ئەنجامدا فشارێکی زۆر دەکەوێتە سەر جومگەی ئەژنۆو کرکراگەکان تووشی داتلیشان دەکات.

٤- لەکاتی کشانی قاچدا کرکراگەکان بەهێزن، بەڵام بەپێچەوانەوەو لەکاتی نووشتانەوەی جومگەکە بێ هێزن، بۆیە کارتلچ لەحاڵەتی نووشتانەوەو سوڕانی ئەژنۆ ڕوودات.

جۆرەکانی پێکانی کارتلچ

١- جۆری بزۆك، لەم جۆرەدا کرکراگەکە لەسەر ئێسکە قامیش جێگیر نابێت و لەم حاڵەتەدا کرکراگەکە زۆر باشە وهیچ نیشانەیەکی داتلیشانی پێوە دیار نییە تەنها بزوێنی و جێگیر نەبوونی لەسەر ئێسکە قامیش نەبێت، کە دەبێتە هۆی تێچەسپاندن لەجومگەکەدا.

٢- جۆری (دەسکی سەبەتە)ی پێ دەوترێت دەسکی سەبەتە چونکە،کرکراگەکە لەناو جومگەدا شۆردەبێتەوەو دەبێتە هۆی ئێش و ئازارێکی زۆر، هەر چەندە لەم حاڵەتەش سووچەکانی کرکراگەکە باشن و داتلیشانی نییە.

٣- داتلیشانی بەشی پێشەوە یان دواوەی کرکراگە.

چەند فاکتەرێك هەن دەبنە هۆی کارتلچ:

١- ئەنجامدانی جوڵەیەکی لەناکاو وبەهێز وکەوتنی قورسایی لەش بەسەر جومگەی ئەژنۆ، لەو کاتەدا جومگەکە توانای بەرگەگرتنی ئەو هێزە ناگرێت و تووشی پێکان دێت.

٢- ئەنجامدانی جوڵەیەکی نافسیۆلۆژی.

٣- زۆر جار یاریزانی تۆپی پێ و بەهۆی ئەو بزمارانەی کە، لەژێر پێڵاوی یاریکردنییدا هەیە تووشی ئەم پێکانە دێت.

بۆنموونە/ لەکاتی لێدانی تۆپ بەشێوەیەی (قامچی) کەیاریزان لەم جوڵەیەدا قاچێکی لەزەوی و ئەوەی تریشیان لەهەوا دەبێت و لەبەر ئەوەی ئەم لێدانە سوڕانی لەگەڵدا دەبێت ئەوە ئەو قاچەی کەلەزەوی چەسپاوە بەهۆی بزمارەکان ناسوڕێت و لە ئەنجامدا فشارێکی زۆر دەکەوێتە سەر جومگەی ئەژنۆو کرکراگەکان تووشی داتلیشان دەکات.

٤- لەکاتی کشانی قاچدا کرکراگەکان بەهێزن، بەڵام بەپێچەوانەوەو لەکاتی نووشتانەوەی جومگەکە بێ هێزن، بۆیە کارتلچ لەحاڵەتی نووشتانەوەو سوڕانی ئەژنۆ ڕوودات.

جۆرەکانی پێکانی کارتلچ

١- جۆری بزۆك، لەم جۆرەدا کرکراگەکە لەسەر ئێسکە قامیش جێگیر نابێت و لەم حاڵەتەدا کرکراگەکە زۆر باشە وهیچ نیشانەیەکی داتلیشانی پێوە دیار نییە تەنها بزوێنی و جێگیر نەبوونی لەسەر ئێسکە قامیش نەبێت، کە دەبێتە هۆی تێچەسپاندن لەجومگەکەدا.

٢- جۆری (دەسکی سەبەتە)ی پێ دەوترێت دەسکی سەبەتە چونکە،کرکراگەکە لەناو جومگەدا شۆردەبێتەوەو دەبێتە هۆی ئێش و ئازارێکی زۆر، هەر چەندە لەم حاڵەتەش سووچەکانی کرکراگەکە باشن و داتلیشانی نییە.

٣- داتلیشانی بەشی پێشەوە یان دواوەی کرکراگە.

نیشانەکانی کارتلج

١- بوونی ئێش و ئازارێکی زۆر لەکاتی نوشتانەوەی جومگەی ئەژنۆ یان ڕاکشانی بەتوندی .

٢- شوێنی ئێشەکە زیاتر لەجەمسەری خوارەوەی کلاوی ئەژنۆ دەبێت.

چۆنیتی دیاریکردنی کارتلج؟



سەبارەت بەجۆری یەکەم،واتە جۆری بزۆك ئەوە بەو شێوە دەبێت: کەسی پێکاو لەسەر پشت درێژ دەبێت وئەژنۆی دەچەمێنتەوە، لەوکاتەدا پزیشك یان پشکینەر پێی دەگرێت و بۆ لای دەرەوەی دەسوڕێنێ لەگەڵ ڕاکشانی جومگەی ئەژنۆ. ئەگەر کەسی پێکاو لەگەڵ ئەم جوڵەیەدا هەستی بەئێش و ئازار کرد و نەیتوانی قاچی درێژ بکات، ئەوە لەوانەیە تووشی کارتلج ی(بزۆك) هاتبێت. تەنها پزیشك بڕیار لەسەر ئەم حاڵەتە دەدات و بوونی یان نەبوونی کارتلج دیاردەکات.

هەر چەندە ڕێگاکانی دیاریکردنی کارتلج زۆرن، ئێمە نامانەوێت باسی هەموویان بکەین چونکە هەر وەکو لەسەرەتادا ئاماژەمان پێکرد ئەمەکاری پزیشکە. لێرەدا تەنها باسی ڕێگایەك دەکەین پێی دەگوترێت (ڕێگای پلای) لەم پشکنینەدا کەسی پێکاو لەسەر سك درێژ دەبێت، ئەژنۆی دەچەمێنتەوە پشکینەر پێێ پێکاوەکە بۆ دەرەوەو ژوورەوە

دەسووڕێنی، لەکاتی بوونی داتلیشانی ناتەواو لە لێوارەکانی کرکڕاگەکە ئێش و ئازارێکی زۆری لەگەڵدا دەبێت، جا چ لەبەشی دەرەوە یان ناوەوەی جومگەکە بێت.

ڕێگاییەکی تایبەت هەیە بۆ زانینی بوونی پێکانی کارتلج لەبەشی دواوەی کرکڕاگەکە، ئەویش پێیدەوترێت (ڕۆیشتنی مراوی) کە تیایدا کەسی پێکاو هەردوو ئەژنۆی دەچەمێنێتەوەو لەم حاڵەتەدا ڕۆیشتن ئەنجامدەدات ئەگەر نەیتوانی بڕوات، یان لەگەڵ ڕۆیشتنەکەی ئازاری هەبوو، لەم حاڵەتە ئەگەری بوونی کارتلجی لێ دەکرێت.

بۆ دڵنیا بوون لەبوونی پێکانی کارتلج وێنەی تیشکی (ئەشیعە) وەردەگیرێت کە، بەداخەوە زۆرجار وەڵامێکی تەواوی بوونی یان نەبوونی کارتلج ناداتەوە، چونکە کرکڕاگە لەوێنەی تیشکیدا دیار ناکەوێت.

ڕێگایەکی تر هەیە ئەویش ناردنی مایکرۆسکۆپێکی زۆر بچووك بۆ ناوەوەی جومگەکە وێنەکەی لەسەر شاشەیەکی گەورەی تەلەفزیۆنی نیشاندەدات پزیشك لەنزیکەوە ئاگاداری حاڵەتی جومگەکە دەبێت و بەو ڕێگایەش بوونی یان نەبوونی پێکاوەکە دیاردەکەوێت.



دیاریکردنی کارتلج
بەمایکرۆسکۆپ

خۆ پاراستن لەکارتلج

١- زۆربەی حاڵەتەکانی کارتلج بەهۆی بزمارەکانی ژێر پێڵاوی یاریکردندا ڕوودەدات، بۆیە پێویستە ئەم جۆرە پێڵاوانە لەپێ نەکرێت بەتایبەتیش ئەگەر بزمارەکان لە (١٨) ملم زیاتر بوو.

٢- وەرزش مانای خۆشەویستی دەگەێنێت , نابێت بەشێوازێکی دوور لەگیانی وەرزشی مامەڵە لەگەڵ یاریزانی بەرامبەر بکرێت.

٣- ئەنجامدانی مەشقی ئاسن بۆ بەهێز کردنی جومگەی ئەژنۆ.

٤- ئامادەکردنی ماسوولکەو جومگەکانی لەش پێش ئەنجامدانی هەر جموجۆڵێکی توندو بەهێزو بەتایبەتیش جووڵەکانی بازدان.

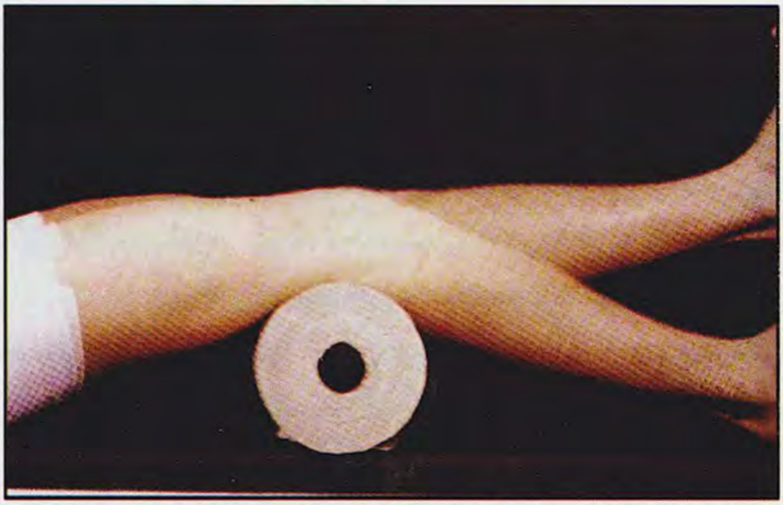
چارەسەرکردن

بێگومان چارەسەرکردنی کەسی وەرزشوان زۆر جیاوازە لەچارەسەرکردنی کەسێکی ئاسایی، چونکە بۆ کەسی ئاسایی ئەوەندە بەسە لەئێش و ئازارەکانی دەرباز بێت و جارێکی دیکە بگەڕێتەوە سەر ئیش و کاری ڕۆژانەی، بەڵام وەرزشوان جارێکی دیکە دەگەڕێتەوە یاریگا، واتە هەمان فشار وهێزی یاریزان یاخود ئامێری مەشقی لەسەر دەبێت کەپێش ڕوودانی پێکانە کە لەسەری بوو. ئەمە لەلایەکەوەو لە لایەکی دیکەوە وەرزشوان لەکاتی لەگەچنانی ئەژنۆی دەبێت هەندێك جۆرە وەرزش ئەنجامبدات وەکو(یاری تۆپی بالە لەدانیشتنەوە) یان مەشقەکانی دەست یان بەشەکانی تری لەش بۆ پاراستنی ئاستی توانستی جەستەیی خۆی.

هەندێك جار نەشتەرگەری تاکە ڕێگایە بۆ چارەسەرکردنی وەرزشوان , بۆیە دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەریی و دوای ماوەیەك کە پزیشك دیاری دەکات دەبێت وەرزشوان چەند مەشقێکی تایبەت بەماسوولکەکانی ڕان وقاچ بکات بۆ دووبارە گەڕانەوەی هێزی ماسوولکەیی بۆ ماسووڵکەکانی قاچ.

یەکێك لەگرنگترین هۆیەکانی دووبارەبوونەوەی پێکانی کارتلج فەرامۆش کردنی ئەم خاڵەیە.جاری وا هەیە کەسی پێکاو پێویستی بەنەشتەرگەری نابێت تەنها چەند مەشقێك وماوەیەك پشوودان.

مەشقی چارەسەرەی دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری



دوای بڕینی کرکراگەی کەوانی جومگەی ئەژنۆ چەند گۆڕانکارییەك لەم جومگەیەدا ڕوودەدات بەتایبەتیش لەرووی ئەنجامدانی جوڵەوە بۆیە مەشقی چارەسەریی دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری پێویستە بۆ بەهێز کردنی ماسوولکەو و بەستەرەکانی دەووروبەری ئەژنۆ.

بەشێکی زۆری سەرکەوتنی ئەم کارەش دەکەوێتە ئەستۆی وەرزشوانەکە خۆی. نابێت ئەوەشمان لەیاد بچێت کە دواخستنی ئەنجامدانی نەشتەرگەری بۆماوەیەکی درێژ کاریگەری سەلبی لەسەر شیاندن وگەرانەوەی توانای جومگەکە دەبێت.

دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری ئەژنۆی پێکاو بەلای کەمەوە نەخۆش پێویستی بە (٤ تا ١٠) رۆژ لەگەچنان هەیە. دوای (٤-٦) هەفتە وەرزشوان

دەتوانێت بۆ چەند خولەکێك ڕۆیشتن ئەنجامبدات, بەڵام وەرزشوان پێویستی بە (٣-٦) مانگ هەیە بۆ گەڕانەوەی بۆ وەرزشکردن. بەڕاستی ئەمە ماوەیەکی درێژە بۆ وەرزشوانان چونکە، لەو ماوەیەدا توانستی جەستەییان کەم دەبێتەوە، هەر بۆیەش زۆر پێویستە لەنێوان ئەو ماوەیەدا وەرزشوانەکە مەشقی رۆژانە ئەنجامبدات و مەرج نییە ئەو مەشقانەی هەڵیدەبژێرێت قاچی لەگەڵدا بێت، بەڵکو دەتوانێت زۆر مەشقی تر کە لە دانیشتنەوە ئەنجامدەدرێت ئەنجامبدات. گرنگترین ئەو گۆڕانکاریانەی کەبەسەر ماسوولکەکاندا دێت (مەبەستمان ماسوولکەکانی قاچە) لاواز بوونی ماسوولکەکانە هەروەها کەم بوونەوەی ڕێژەی خوێن و بچووك بوونەوەی قەبارەی دڵ. ئەم گۆڕانکاریانە لەئەنجامی دابڕان لەوەرزشکردن ڕوو دەدات ولەوانەیە لەگەڵ ئەو گۆڕانکاریانەی کەبەسەر لەشدا دێت ئێش وئازاریشی لەگەڵدا بێت، وهەر چەند ماوەی دابڕانەکە زیاتر بێت ئەو وەرزشوانە پێویستی بەماوەیەکی درێژتر دەبێت بۆ گەڕانەوەی .

مەشقە چارەسەرییەکانی دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری



دوای تێپەڕبوونی (٣) مانگ بەسەر ئەنجامدانی نەشتەرگەری بۆ وەرزشوان, دەبێت پەیڕەوی پرۆگرامێکی مەشقی وەرزشی بکات، چەند تێبینی یەك هەیە دەبێت وەرزشوان پێش دەستپێکردنی شیانی

ماسوولکەکان ڕەچاویان بکات.

١- نابێت مەشقەکان زۆر گران وقورس بن.

٢- نابێت ئەو مەشقانەی چەمانەوەی ئەژنۆی تێدا هەیە ئەنجامبدرێت.

٣- سەرەتای دەستپێکردنی مەشقەکان بەمەشقی چەسپاو دەبێت واتە، وەرزشوان ماسوولکەکانی ڕانی بەبێ نوشتانەوەی ئەژنۆی گرژ دەکاتەوەو چەند چرکەیەك لەم حاڵەتدا دەوەستێت ئینجا خاوی دەکاتەوە.

٤- ئەندامە ساغەکانی دیکەی لەش مەشقی ئاسایی پێ دەکرێت.

٥- دەبێت ئەنجامی سەرەکی مەشقە دارێژراوەکان زیاتر بۆ بەهیزکردنی ماسوولکەکان بێت، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیێنێت کەسیفاتەکانی دیکەی لەش فەرامۆش بکرێت وەکو (جیری، خێرایی. . . هتد).

نیشانەکانی چاکبوونەوە

١- نەمانی ئێش و ئازار لەجومگەی ئەژنۆ.

٢- گەیشتنی خوێن بۆ جومگەکە بەشێوەیەکی ڕێك وپێك.

٣- نوشتانەوەو راکشانی جومگەی ئەژنۆ بۆ مەودای (٩٠) پلە دوای (٣تا٥) هەفتە لەبەرواری ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکەدا.

٤- نەبوونی ئاوسان لەجومگە.

نیشانەکانی چاك نەبوونەوە

١-بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جومگە.

٢-ئاوسانی جومگە.

٣- بوونی ئێش و ئازار لەجومگە، بەتایبەتیش لەکاتی جوڵانەوەی دا.

خلیسکانی کڕکڕاگەی پشت (ئینزیلاق)



یەکێك لەدیارترین پێکانەکانی پشتو بڕبڕەکانی خلیسکانی کڕ کڕاگەیە. بابزانین ئەم پێکانە چۆن ڕوودەداتو هۆیەکانی چین؟ وچۆن چارەسەر دەکرێت؟

زۆربەی ئەو وەرزشوانانەی تووشی ئەم جۆرە پێکانە دێن، لەیاریزانانی لەش جوانیو بەرزکردنەوەی قورسایین، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیێنێت کە یاریزانانی یارییە جۆراو جۆرەکانی دیکە تووشی ئەم پێکانە نابن.

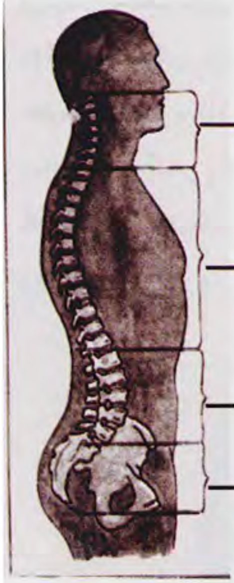
هەموو ئەو وەرزشوانانەی مەشقەکانیان بەشێوەیەکی بەردەوام ئەنجام نادەنو بەتایبەتیش ئەو مەشقانەی کە تایبەتن بە بەهێزکردنی ماسوولکەکانی پشت، ئەگەری تووشبوونیان بەم پێکانە زیاتر دەبێت.

هۆیەکی دیکەی ڕوودانی خلیسکانی کڕکڕاگە بۆ بەرزکردنەوەی شتی قورسو بەشێوەیەکی نادروست دەگەڕێتەوە کە، تیایدا فشارێکی زۆر دەکەوێتە سەر بڕبڕەکانی پشت بەتایبەتیش بڕبڕەکانی کەلەکە.

جاری واهەیە وەرزشوان بۆ ماوەییەکی درێژ واز لەمەشقەکانی دێنیت، ئینجا بەبێ خۆ

ئامـادەكردنێكی پێویـست لـەڕووی جەسـتەییەوە دەگەڕێتـەوە ناویاریگـا، ئەمەش هۆكارێكی ترە بۆ تووش بوون بەم پێكانە.

بڕبڕەی پشتی مرۆڤ لە (٢٨) بڕبڕە پێكهاتووە كەبەو شێوەی خوارەوە دابەش كراو:



لـەنێوان بڕبڕەكانـدا پەپكـەی ڕیـشاڵین هەیـە، كەیارمـەتی جیری بڕبڕەكـانی پـشت دەدات،وەكـو (چـەمانەوە، سـوڕان . . . هتد).

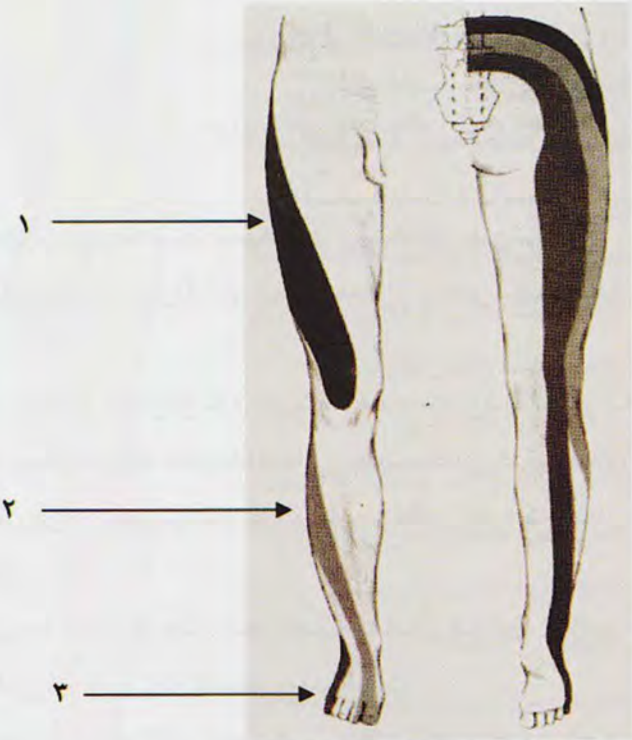
ئـەو ئێش و ئـازارەی كـە لەپـشتەوە دەست پێدەكات و بـەرەو قاچـەكان دەڕوات، نیـشانەیەكە لەنیـشانەكانی خلیـسكانی كڕكڕاگـەی پـشت هـۆی ئێشەكەش بۆ دەرچوونی ئەو كڕكڕاگەیە دەگەڕێتەوە كە فشار دەخاتـە سـەر دڕكە مۆخ.

هـەروەها هەنـدێ جـار ئـەو ئێـشە لەگـەڵ كـۆكین، پـژمین، یـان لـەكاتی ئەنجامدانی كاری ڕۆژانە هەستی پێدەكرێت.

نۆرجـار خلیـسكانی پەپكـە ڕیـشاڵییەكان بـەهۆی ئەنجامـدانی جـم و جۆڵێكی خێراو توند ڕوودەدات، بـەڵام گرنگترین هۆی بەرزكردنـەوەی شتی

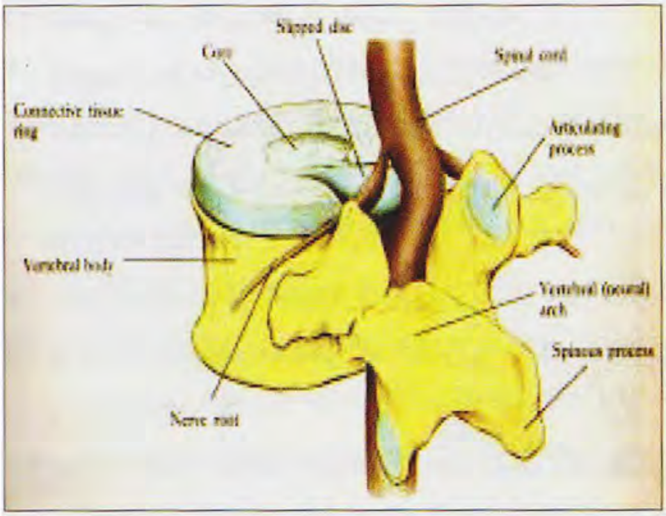
قورسە کەقورساییەکە لە هێزی بەرگەگرتنی ماسوولکەکانی پشت زیاترە.

زانیمان کە بڕبڕەی پشت لەچەند بڕبڕەیەك پێکهاتووە ئەو بڕبڕانەش پەپکەی ڕیشاڵییان لەنێواندا هەیە، خلیسکانی هەر پەپکێك لەهەر شوێنێکی بڕبڕەی پشت جۆرە ئێش و ئازارێکی تایبەتی بەخۆیەوە هەیە، بۆ نموونە: ئەگەر پەپکی نێوان هەردوو بڕبڕەی سێیەم وچوارەمی بڕبڕەی کەلەکە دەرچێت، ئەوە ئازارەکەی ئەو شوێنانە دەگرێتەوە کە لەنمرە (١)ی وێنەکەدا هاتووە. ئەگەر پەپکی نێوان هەردوو بڕبڕەی چوارەم و پێنجەمی بڕبڕەی کەلەکە دەرچێت، ئەوە ئازارەکەی لەو شوێنانە دەبێت کە لەنمرە (٢) ی وێنەکەدا هاتووە.



ئەگەر خلیسکانەکە لەپەڕکی نێوان بڕبڕەی پێنجەمی کەلەکەو یەکەم بڕبڕەی کلێچکە بێت،ئەوە ئازارەکەی لەو شوێنانە دەبێت کە، لەنمرە (٣)ی وێنەکەدا دیارە.

نیشانەکانی خلیسکانی کرکراگەی پشت



ئێشەکی دەماری لەپشتەوە دەست پێدەکات (لەبەشی کەلەکە)و وردەوردە بەرەو خوارەوە دەچێت و جاری واهەیە سڕ بوونی قاچەکانی لەگەڵدا دەبێت ئەویش بەگوێرەی توندی وجۆری خلیسکانەکە.

وەکو لەسەرەتادا ئاماژەمان پێدا ئێشەکە لەگەڵ پژمین وکۆکینیش دا هەستی پێ دەکرێت.

دیاریکردنی حاڵەتەکە

دیاریکردنی حاڵەتی خلیسکانی کرکراگەی پشت بەچەند ڕێگاییەك دەبێت گرنگترینیان:-

١- زانینی مێژووی ڕوودانی پێکانەکە ودیاریکردنی شوێنی ئازارەکە.

٢- سست بوونی جمجۆڵەکانی بڕبڕەی پشت و گرژبوونی ماسوولکەکانی پشت.

٣- وەرگرتنی وێنەی تیشك (ئەشیعە).

چارەسەرکردن

١- دانانی شتی گەرم لەسەر شوێنی ئازارەکە.

٢- پشوودان بۆ ماوەیەك، پزیشك دیاری دەکات.

٣- لەحاڵەتی خلیسکانی توندا کە، چارەسەرکردنەکە بەحەب و دەرمان سوودێکی وای نابێت، نەشتەرگەری ڕێگا چارەیەکی کاریگەرە بۆ دەرباز بوون لەم پێکانە.

٤- دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری پێویستە وەرزشوانەکەو بە چاودێری پزیشکی تایبەت ,مەشقی چارەسەریی ئەنجامبدات پێش دەستپێکردنی وەرزشەکەی.

٥- دوای (٣تا٤) مانگ وەرزشوان دەتوانێت بگەڕێتەوە سەر یارییەکەی خۆی, بەڵام وەکو ئاماژەمان پێکرد نابێت لەم حاڵەتە پەلەبکرێت، بەڵکو دەبێت بەشێوەیەکی پایەپایەیی بێت.

زۆر لەوەرزشوانان ئەوانەی تووشی خلیسکانی کڕکڕاگە هاتوون لەئەنجامدانی نەشتەرگەری دەترسن ، گوایە ڕێگایەکی مسۆگەر نییە بۆ گەڕانەوەیان بۆ وەرزشکردن. بەپێچەوانەی ئەم بۆچوونە لە توێژنەوە زانستییەکاندا هاتووە لە (٩٥٪)ی ئەو وەرزشوانانەی نەشتەرگەری سەر کەوتوویان بۆ ئەنجامدەدرێت دەتوانن بەشێوەیەکی ئاسایی و بەیارمەتی مەشقی زانستی دیایکراو بگەڕێنەوە سەر ئاستی پێشووی خۆیان.

شـــكان

ئێسکەکان بەگشتیو لەچەند حاڵەتێکی جۆراو جۆر تووشی شکان دێن، ومەرج نییە تەنها توند وتیژی یاخود کەوتنە خوارەوە لەشوێنێکی بەرز ببێتە هۆی شکانی ئێسك، بەڵکو چەند هۆکارێکی دیکە هەن کە دەبنە هۆی شکان ولەمانەش:

١- نەخۆشییە بۆماوەییەکانی تایبەت بەلەدایك بوون.

زۆر جار ئەو منالأنەی ، تازە لەدایك دەبنو لەشوێنە جۆراو جۆرەکانی لەشیاندا تووشی شکان دێن, هۆی شکانەکەش بۆ پێنەگەیشتنی خانەکانی پێکهاتەی ئێسکەکان دەگەڕێتەوە،بەڵام ئەمە ئەوە ناگەێنی کەهەر شکانێك کە لای منالە تازە لەدایك بووەکان ڕوودەدات بۆ نەخۆشی بۆماوەیییەکان بگەڕێتەوە بەڵکو زۆرجار بەهۆی توندی راکێشانی منداڵەکەدەبێت لەکاتی لەدایك بوونیدا.ئەمەیان لەگەڵ حاڵەتی نەخۆشییەکان جیاوازە.

٢- هەروەها هۆیەکی دیکەی شکان کەپەیوەستە بەنەخۆشییەکان چەند حاڵەتێکی دیاریکراوە کەتیایدا ئێسکە توندو تۆڵی خۆیان لە دەست دەدەن وەکو حاڵەتەکانی هەوکردنی ئێسکەکان وهەروا لەحالەتەکانی دروستبوونی گرێی ئێسکەکان بەتایبەتیش گرێ دەغەلەکان کە، لەرێگای خوێنەوە دەگاتە ئێسکەکان، وەکو شێرپەنجەی گەدە، شێر پەنجەی منداڵدان. . . هتد.

٣- بەڵام زۆربەی حاڵەتەکانی شکان بەهۆی فاکتەرە دەرەکییەکانەوەیە وەکو توندوتیژی یان کەوتن لەشوێنێکی بەرز یاخود بەهۆی هەر جمجولێکی تیژ کەتیایدا هێزەکەی لەهێزی بەرگری ئێسکەکە زیاترە.

جۆرەکانی شکان: زانینی جۆرەکانی شکان زۆر گرنگە، بەتایبەتیش بۆ رێگاو ماوەی چارە سەرکردنیو چەند جۆرە شکانێك هەیە کەئەمانەی خوارەوەیە:-

یەکەم: شکانی سادە، سادە لێرە ئەوەناگەێنێ کە، شکانەکە زۆر نییە

یاخود توند نییە،بەڵکو ئەوە دەگەیێنێت کە شکانەکە لەپێست نەهاتۆوتە دەرەوە، واتە ئێسکەکە لەناوەوە شکاوە بەبێ بڕینی پێستەکە.

دووەم: شکانی توند یاخود ئاڵۆز، لێرەدا ولەم جۆرە شکانە ئێسکەکە دەکەوێتە دەرەوەی پێست وبڕین و خوێن بەربوونی لەگەڵدا دەبێت. ولەم حاڵەتەش دەبێت کەسی پێکاو بەزووترین کات بگواسترێتەوە نەخۆشخانەو چارەسەرکردنی نۆژداری تایبەتی بۆ ئەنجام بدرێت.

شێوەکانی شکان

شکانی تەواو،مەبەست لەشکانی تەواو ئەوەیە ئێسکەکە دەبێتە دووپارچە و لەیەك دەترازێت و چەند جۆرێکی هەیە:-

أ- پانە شکان، کە شکانەکە بەپانییە.



پێچاوپێچە شکان   وردە شکان   لارە شکان   پانە شکان   درزە شکان

ب- لاره شكان، كەشكانەكە بەلاری دەبێت.

ج- شكانی پێچاوپێچ، كەشكانە بەشێوەی پێچاوپێچ دەبێت.

د- شكانی وردی، كەئێسكەكە دەبێتە چەند پارچەیەك.

٢- شكانی ناتەواو، مەبەست لەم جۆرە شكانە ئەوەیەكە، ئێسكەكە لەكاتی شكانیدا لەیەك ناترازێت یاخود نابێتە دووپارچە یان زیاتر, بەڵكو شكانەكە بەشێوەی درز دەبێت.

شوێنی شكانەكە :



زۆر جار لەكاتی شكانی هەرئێسكێك،ئێسكەكە لەشوێنی خۆی دەمێنێتەوە،بەلاّم هەندێ جار ولەبەر هەندی هۆ ئێسكەكە لەشوێنی خۆی نامینێتەوە یاخود دەترازێتو چەند شێوەیەك دەگرێتە خۆی لەوانە:

١- ترازانی ئێسكەكە بۆ پێشەوە یاخود بۆ دواوە.

٢- بۆ لایەك.

٣- دروستكردنی گۆشەیەك.

٤- پێچاو پێچ.

٥- سوار بوونی ئێسك.

٦- جیابوونەوەی ئێسك.

هۆیەکانی ترازانی ئێسکە شکاوەکە :



١- ئاراستەی پێکانەکە، جاری واهەیە لەئەنجامی بەرکەوتنی شتێکی توندو بەئاراستەیەکی دیاریکراو ئێسکەکە بەپێی ئەو ئاراستەیە دەشکێت واتە، ئەگەر ئێسکەکە بەلایەکەوە تووشی شکان بێت ئەوە ئەم جۆرە شکانە بەشکانی لایی ناودەبرێت.

٢- گرژبوونەوەی ماسوولکەکان، حاڵەتی وا هەیە لەکاتی شکانی ئێسکەکەدا گرژبوونەوەیەکی توند لەماسوولکەکە ڕوودەدات ، بەهۆی ئەم گرژبوونەوە یە ئێسکەکە لەشوێنی خۆی دەترازێت.

٣- قورسایی ئەندامە پێکاوەکەو هێزی کێشی زەوی، بۆ نموونە ئەگەر ئێسکێکی قورس وەکو ئێسکی ڕان تووشی شکان بێت،ئەوە بەهۆی قورسی ئەم ئێسکە لەشوێنی خۆی دەترازێت.

٤- جولانی ئەندامە پێکاوەکە لەکاتی پشکنین وچارە سەرکردندا بۆ نموونە کاتێك نۆژدار شوێنی شکاوەکە دەپشکنێت زۆر جار لەگەڵ دەستیدا شوێنی ئێسکەکە دەترازێت.

نیشانەکانی شکان:

شکان چەند نیشانەیەکی ڕوونی هەیە، بەڵام لەزۆر حاڵەتدا وەرگرتنی وێنەی تیشك (ئەشیعە) بوون یان نەبوونی شکانەکە یەکلادەکاتەوە.

لەحاڵـەتی شـکانی ئـاڵۆزدا لەوانەیـە ئێـسکە شـکاوەکە بەچـاوی ئاسـایی ببیندرێت.

وتمان حاڵەتی شکانی سادە شکانەکە لەناوەوە دەبێت. واتە بەچاوی ئاسـایی نابینـدرێت بـەڵکو بـەڕێگای چـەند نیـشانەیەك دەتـوانین بـزانین کەئێسکەکە شکاوە یان نا؟

١- ئێشێکی توند لەشوێنی شکانەکە بەتایبەتی لـەکاتی جوڵانی ئەندامـە پێکاوەکە.

٢- ئاوسانی شوێنی پێکانەکە، ئاوسانەکە وردە وردە لـەزیاد بووندا دەبێت ئەویش بەهۆی خوێنبەربوونی ناوەکی لەشوێنی شکانەکەدا.

٣- جوڵانـەوەی نائاسایی ئێسکەکە، یـەکێك لـەدیارترین نیشانەکانی شکان جوڵانـەوەی ئێسکە شـکاوەکەیە، بەشـێوەیەکی نائاسـایی دەبێـت. واتـە جولانەوەکە جاری وا هەیە بەپێچەوانەی کاری جومگەکە دەبێت.

٤- شـێوانی ئەندامەپێکاوەکـە، واتـە ئێـسکەکە شـێوەیەکی نائاسـایی وەردەگرێت وەکو خوار بوونەوەی ئێسکەکە.

٥- لـەکاتی جوڵانـەوەی ئەندامـە پێکاوەکـە، دەنگێکـی نائاسـایی لەشـوێنی پێکاوەکە دێت (خشیەك).

فریاگوزاری سەرەتایی

١- نابێت بەهیچ شێوەیەك ئەندامە پێکاوەکە بجولێندرێت.

٢- پاراستنی ئەندامە پێکاوەکە بەچەسپاندنی بەدارێك یان هەر شتێکی پتەو بەشێوەیەکی کاتی, تا کەسی پێکاو دەگەیندرێتە نەخۆشخانە.

٣- گەیاندنی کەسی پێکاو بۆ نزیکترین نەخۆشخانە.

چارەسەکردنی

چارەسـەرکردنی ئێـسکە شـکاوەکە بەچەسـپاندنی ئـەو ئێـسکە دەبێـت تـاوەکو بەتـەواوی یەکدەگرێتـەوە, هـەر ئێـسکێك لەلەشـی مرۆڤدا پێویـستی بەماوەیـەکی تایبـەت هەیـە تایەکدەگرێتـەوە . هـەروا مـاوەی چـاکبوونەوەی شکان لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت ئەوە جگـە لەفاکتـەری تەمـەن کە رۆلێکی بەرچاو دەبینێت لەماوەی چاك بوونەوەکە.

منداڵان بەکاتێکی کەمتر چاکدەبنەوە بەراورد لەگەڵ گـەورەکان. زۆرجار چەسپاندنی شـکان بـە (گـەچ) دەبێـت ,بـەڵام جاری واهەیـە رێگـای تـر بـەکار دەهێنـدرێت وەکـو راکێـشانو بزمـار دانـان، ئەمـەش بـۆ شـوێنی شـکانەکە دەگەرێتەوە.

جاری واهەیە لەگـەڵ شـکان چـەند حاڵـەتێکی دیکـەی ڕوودەدات ،وەکـوو لـەجێ دەرچـوونی جومگەکـە, ئەمـەش لـە جومگـەکانی شـانو ئەنیـشك وڕان بەدی دەکرێت.

چاودێری لەکاتی (لەگەچ)نان



دوای لەگەچـــنانی ئێـــسکە شـــکاوەکە پێویـــستە چـــاودێری پێکانەکـــە بکرێـــت و بەبـــەردەوام تێبینـــی گەچـــەکە بکرێـــت بـــۆ دڵنیـــابوون لەنـــەبوونی هـــەر فـــشارێکی تونـــد بەسەر شوێنی شکانەکەو دروستی جولانەوەی خوێن لەو شوێنەدا.

ساڕێژبوونی شکانەکان

لەماوەی لەگەچنانی ئێسکە شکاوەکەو چەسپاندنی چەند گۆڕانکارییەك لەئێسکەکەدا ڕوو دەدات و بەتایبەتیش لە لێواری ئێسك و هەروا دروستبوونی شانەی ئێسك.

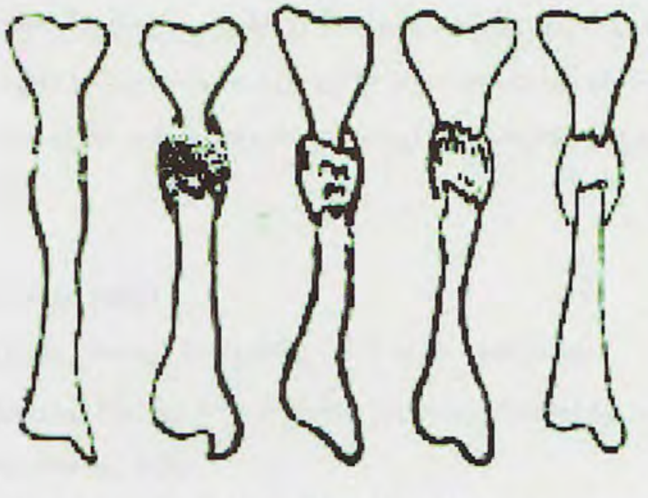
ساڕێژبوونی ئێسکە شکاوەکە بەچەند قۆناغێك تێدەپەڕێت:-

١- کۆبوونەوەی خوێن لە لێواری ئێسك.

٢- دروستبوونی شانەی ساڕێژبوون لە هەفتەی دووەمدا.

٣- لەهەفتەی سێیەمدا شانەی کڕکڕاگەیی لەناوشانەی ساڕێژبووندا دروست دەبێت ئەویش دوای کۆبوونەوەی قسڵەخوێیەکان لەم شانەدا. ئەم کردارەش بە(قسڵین) ناودەبرێت.

٤- ساڕێژبوون بەشانەی ئێسکەیی، دوای مژینی قسڵەکە وردە وردە ئەم شانەیە لە لێواری ئێسکەکەدا دروست دەبێت.



قۆناغەکانی ساڕێژبوونی شکان

نیشانەکانی سارێژبوونی ئێسکە شکاوەکە:

١- نەمانی ئێش و ئازار لەشوێنی شکانەکەدا.

٢- هیچ جولانەوەیەکی نائاسایی بەدی ناکرێت.

٣- دوای وەرگرتنی وێنەی تیشك (ئەشیعە) ڕێژەی سارێژەکە بەدیار دەکەوێت.

ماوەی سارێژ بوون

هەموو ئێسکەکان بەیەك ماوە سارێژ نابن، بەڵکو ماوەی سارێژبوونی ئێسکە شکاوەکە لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکەی لەش دەگۆڕێت. بۆ نموونە سارێژبوونی شکانی ئێسکی قاچ وڕان (٣) مانگ دەخایەنێت ، ئێسکی باسك(٢) مانگ، ئێسکی بازوو ٧٠ڕۆژ، ئێسکی پێ ٤٠ ڕۆژ.

ئەگەر کەسی پێکاو پێش ئەوەی شکانەکەی بەتەواوی سارێژبێتەوە ئەندامە پێکاوەکەی بەکاربێنێت،ئەوە دوور نییە جارێکی تر ئەندامەکە بشکێتەوە بۆیە پێویستە کەسی پێکاو لەسارێژبوونەوەکەی دڵنیابێت ئینجا جارێکی دیکە بگەڕێتەوە سەر کاری ئاسایی و مەشقی ڕۆژانەی خۆی بەڵام دەبێت سەرەتا بەشێوەیەکی سووك وپایە پایە دەست پێ بکات بۆ بەهێز کردنی ماسوولکە بەشداربووەکان وەهەروا گەڕانەوەی جیری بۆ ئەو ماسوولکانە.

جۆرەکانی سارێژ بوون:

١- سارێژبوونی ئاسایی کەماوەکەی ٢ تا٣ مانگ دەخایەنێت .

٢- سارێژ بوونی هێواش، هەندێك شکان پێویستی بەماوەیەکی درێژتر هەیە لەماوەی ئاسایی خۆی.

٣- سارێژبوونی درەنگ، هەندێك شوێن هەیە سارێژبوونی دوا دەکەوێت وەکو ئێسکەقامیش، ئێسکەکانی مەچەك، ئێسکە زەند).

چارەسەرکردنی سروشتی

بەگشتی کەسی پێکاو پێویستی بەهەندێك چارەسەری سروشتی هەیە بۆ سارێژکردنی شکانەکەی وەکو/ مەساج ،بۆ چالاککردنەوەی سوڕی خوێن و ئامادەکردنی ماسوولکەکان بۆ مەبەستی شیانی بۆ جوڵەکردن و ئەنجامدانی جوڵە وەرزشییەکان. گەرماویش بۆ هەمان مەبەست بەکاردێت. هەروەها مەشقەکانی چارەسەری بۆ بەهێز کردنی ماسوولکەکان وئامادەکردنیان بۆگەڕانەوە بۆ سەر مەشقی وەرزشی زۆر پێویستە.

تەنها جومگەی ئەنیشك نەبێت کەنابێت مەساجی بۆ بکرێت دوای حاڵەتەکانی شکان،بەڵکو دەبێت ئەم جومگەیە بۆ جووڵە ویستییەکان بەجێ بهێڵدرێت.

دووباره گەڕانەوە بۆ ناو یاریگا لە دوای پێکان

یەکێك لەگرنگترین خاڵەکانی پەیوەست بە دووباره گەرانەوە بۆ نێو یاریگا دوای پێکان و وەرگرتنی چارەسەری پزیشکی ئەوەیە کە ،بەهەمان ئاستی پێش پێکانەکە بێتە جێ . دوای ئەوەی وەرزشوان چارەسەری پزیشکی تەواو وەردەگرێت ،دەبێت بەرێگایەکی دروست وزانستی مامەڵە لەگەڵ لەشی وئەندامە پێکاوەکەی بکات، ورده ورده راهێنان وجووڵە پیێ بکات .ئەم قۆناغە بە دووبارە شیاندنەوە ناسراوە.

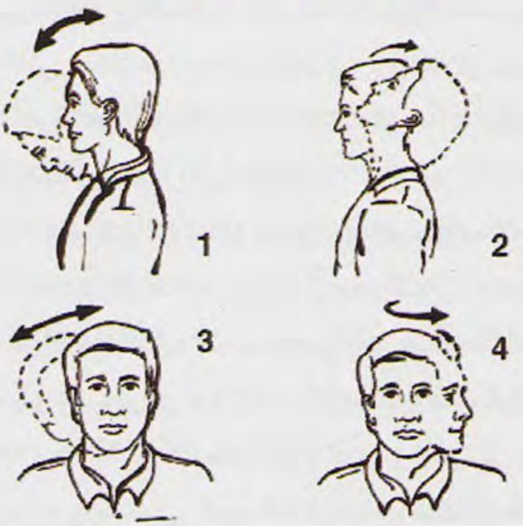
پرسیارێکی زور گرنگ هەیە ئەبێت وەرزشوان ئاگاداری بێت ئە ویش ئەوەیە : کەی دەتوانم بۆ یاریکردن بگەرێمەوە ؟

لەڕاستیدا وەلأمی ئەم پرسیارە ئاسان نییە چونکە پێکان چەندین جۆرو شێوەی هەیە ،پرۆگرامی شیاندنەوەش بەگوێرەی پێکانەکان دەگۆردرێن .بەلأم بە شێوەیەکی گشتی وەرزشوان دەتوانێت دەست بە مەشقەکانی بکات ئەگەر هاتوو رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکات :

- وەرگرتنی قسەی دکتۆری تایبەت : دوای ئەوەی دکتۆر لە چاکبوونەوەی ئەندامە پێکاوەکە دڵنیا دەبێت وشێوەی سە رەتایی قۆناغی شیاندنەوە بۆ وەزشوانەکە روون دەکاتەوە ،یاریزان ئەتوانێت دەست بە مەشقەکانی بکاتەوە.
- نەمانی نیشانەکانی پێکان :یەکێك لە و خالأنەی کە وەرزشوان ئەبێت بیزانێت ئەوەیە،کە تائێش وئازار لە بەشە پێکاوەکە مابێت ئەوە نابێت بگەرێتەوە نێو یاریگا چونکە رەنگە پێکانەکە بەرەو خراپتر بچێت ودووبارە چارەسەرکردنی کارێکی ئاڵۆزە .

- گەڕاندنەوەی هێزی ماسوولکە: ئەمەش نیشانەیەکی باشە بۆ دڵنیا بوون لـە چـاکبوونەوەی پێکانەکـە .کاتێـك یـاریزان هـە سـت بـە هێـزی ماسـوولکەکانی دەکاتـەوە ودەتوانێـت بـە بـێ ئـازار جووڵـەیان پێبکـات ئـەتوانێت بگەڕێتـەوە بـۆ یـاریکردن ،ئـەوەش بـە شـێوەیەکی پایـە پایـە وبەبێ خستنەسەری فشارێکی قورس .
- ئامادەباشـی دەروونـی : لایـەنی دەروونـی هیـچی لـە لایـەنی جەسـتەیی کـەمتر نییـە لـەم پرۆگرامـەدا. زور جـار وەرزشـوان دوای پێکـان هەنـدێك ترسـی لـە دڵ ئەمینێتـەوە کـە ئـەوەش وای لێـدەکات کـە بـە دوو دڵـی بگەرێتـەوە بـۆ یـاریکردن .بـۆ زاڵبـوون بەسـەر ئـەم گرفتـەش واباشـترە وەرزشوان لە و خالأنـەی باسمان لێوە کرد (وەرگرتنی موڵـەتی دووبـارە گەراندنـەوە لـە پزیـشکی تایبـەت ،نـەمانی نیـشانەکانی پێکـان کـە پەیوەسـتە بـە نـەمانی ئـێش ،هەسـت کـردن بـە هێـزی ماسـوولکە).لـەم بەشەی ئـەو کتێبـەدا بـاس لـە جۆرەکـانی شیاندنەوەی وەرزشـی دەکـەین هـەر بـەش و بـەپیێ ئەندامـەکانی لـەش لەگـەڵ روونکردنـەوەی شـێوەی ئەنجامدانیان .

راهێنانەکانی مل:



یەکەم :جووڵەی سادە مل

ئەم راهێنانە دەبێت بەشێوەیەکی لەسەر خۆ ئەنجام بدرێت ،مەرج نییە ئێش وئازارەکانی مل بەهۆی پێکان بێت ،بەلکو زۆر جار خەوتن لەسەر سەرینی بەرز یان نەگونجاو ،ئێش وئازار بەمل دەگەینێت.بەشێوەیەکی گشتی ئەو راهێنانەی ئیستا باسی لێوە ئەکەین ئێش وئازار کەم دەکەنەوە وهەروەها ماسوولکەکانیش بەهێز دەکەن ،مەبەستمان ماسوولکەکانی ملە.

چۆنیەتی ئەنجامدانی راهێنانەکە :

١-وەستان بەشێوەیەکی رێك وچەمانەوەی مل بۆ خوارە وبۆ سەرەوە (١و٢).

٢-لەهەمان دۆخی راهێنانی یەکەم ،بەلاّم ئەمجارەیان ئاراستەی جووڵەکە بۆ لایەکان (وەکو ئاوڕدانەوە)بۆ هەردوو لای راست وچەپ (٣و٤).

هەر یەك لەو راهێنانەی سەرەوە دەکرێت ١٠ جار ئەنجام بدرێت ،ولەسەر ٣ سێت دابەش بکرێت (٣×١٠) .





دووەم : راهێنانی فشار و کشان

ئەم راهێنانە جگە لەوەی یارمەتی ماسوولکەکانی مل دەدات لە نەهێشتنی ئازار لەهەمان کاتیشدا بۆ بڕبڕەکانی ملیش باشە .

ئەنجامدانی ئەم راهێنانە زۆر ئاسانە ،سەرینێکی نەرم یاخود خاولییەکی لوول دراو لە ژێر مل دابنێ.ئینجا وبەرەوە ئاراستەی زەویدا بەشێوەیەکی رێك فشار بخەرە سەر مل ولەهەمان کاتدا ملت بە ئاڕاستەی ستونی درێژ بکەوە وبۆ ماوەی ١٠ چرکە لە بەشی کۆتایی راهێنانەکە رابگرە.پشویەکی ٥ چرکەیی وەربگرە پێش ئەنجامدانی سێتی دووەم.



سێیەم : راهێنانی کشانی مل

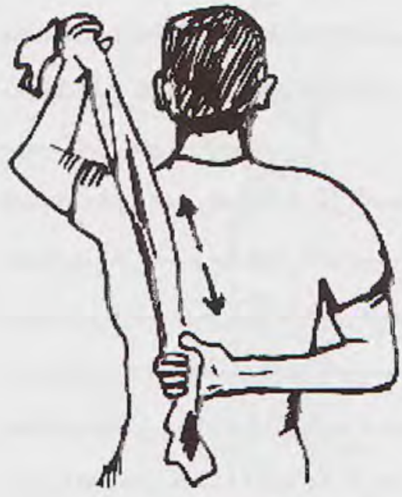
١- دانیشتن یاخود وەستان .

٢-راکێشتنی مل بۆ لای چەپ بەدەستی چەپ ،تا گوێ بە بەشی سەرەوەی شانت ئەکەوێت .

٣-بۆ ماوەی ١٠ چرکە لە دۆخی کوتایی جوڵەکەدا بوەستە (چەسپانی جووڵە).ئینجا هەمان جووڵە بۆ لای راست ئەنجامدە. دەکرێت ئەم راهێنانە بەگوێرەی توانا ئەنجام بدرێت .

جومگەی شان

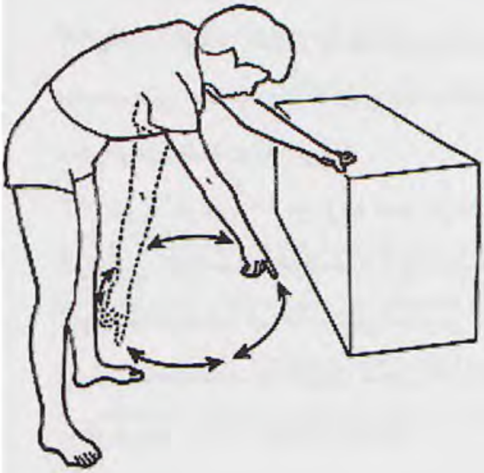
یەکەم : راهێنانی خاولی



١- وەستان بەو شێوەیەی کە لەوێنەکەدا دیارە ،بەبەکار هێنانی خاولیەك یان هەر پارچە گوریسێك یان کوتالێکی بەهێز کە توانای بەرگەگرتنی راکێشانی هەیە.

٢- راگێشانی خاولیەکە بەهەردوو ئاراستەی سەرەوە و خوارەوە بۆ ماوەی ٤ تا ٧ چرکە.زۆربەی فشارەکە دەبێت لەسەر دەستی سەرەوە بێت ،دەستی خوارەوە تەنها کاری جێگیرکردنە .

٣- پشوودان بۆ ماوەی ٢ چرکە وگەراندنەوە بۆ راهێنانەکە .وەرزشوان دەتوانێت ٣ جار ئەم راهێنانە بکات وبۆ هەردوو شانەکان .ئەم راهێنانە جگە لە وەی جیری ماسوولکەکان زیاد دەکات لەهەمان کاتیشدا تارادەیەك شانەکانیش بەهێز دەکات .



دووەم : خولانەوەی جومگەی شان

١- چەمانەوە ی لەش ودانانی دەستی چەپ(ئەگەر دەستی راست دەسە پێکاوەکەیە) لەسەر مێزێك یان هەر ئامرازێکی دیکە .

٢- خولاندنەوەی دەستی راست بەشێوەی بازنەیی لە ١٠ تا ٢٠ بازنە ،ئینجا گۆرینی ئاراستەکە بە لایەکەی دی .

٣- بۆ چەند چرکەیەك پشوو بدە لـە ٧ تـا ١٠ چرکە پێش ئـەوەی دەست بـە سێتی دووەم بکەیتەوە .

دەتوانی ئەم راهێنانە ٣ جاردووبارە بکەیتەوە .

سێیەم : راهێنانی دار



١- وەسـتان بەشـێوەیەکی رێـك ،بەبـەکار هێنـانی دارێـك دەسـتەکانت بـۆ سەرەوە درێژ بکە .

٢- بـــەبێ چـــەمانەوەی ناوقـــەدت یـــان ملـــت ،دەسـتەکانت تـەواو بـۆ لایەکان بجوڵێنە .

٣- واباشـــترە هـــەر لایـــەك بـــەجیا ئەنجامبـــدەیت (١٠ جوولـــە بـــۆ لای راست و١٠ جوولە بۆ لای چـەب)ئـەم راهێنانـە ٣ جار ئەنجامبدە لەگەڵ رەچاوکردنی وەرگرتنی پشوویەکی کورت لە نێو سێتەکاندا.

راهێنانەکانی دەست و مەچەك

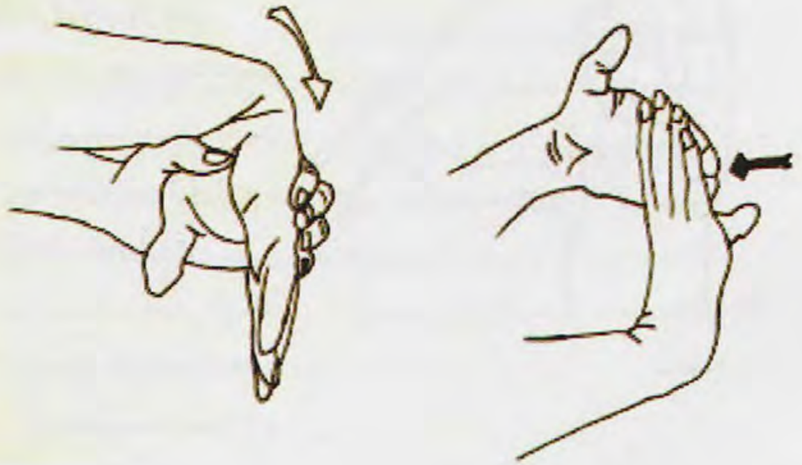
یەکەم :کشانی پە نجەکان

پێش ئەوەی ئەم راهێنانە ئەنجام بدەیت بۆ ماوەی ٤-٨ چرکە پەنجەکانی ئەو دەستەی کە راکێشانی بۆ ئەنجامدەیت بە لەپی دەستەکەی دیکەت بگوشە .

ئینجا بۆ ماوەی ١٢ چرکە پشووبدە .

لەبەشی دووەمی راهێنانەکە پەنجەکانت بۆ دواوە راکێشە (٦-٨)چرکە .

ئەم راهێنانە بۆ ٢ جار یان زیاتر ئەنجام بدە وبە پێ خواستی خۆت .



دووەم : راهێنانی مێز یان کورسی

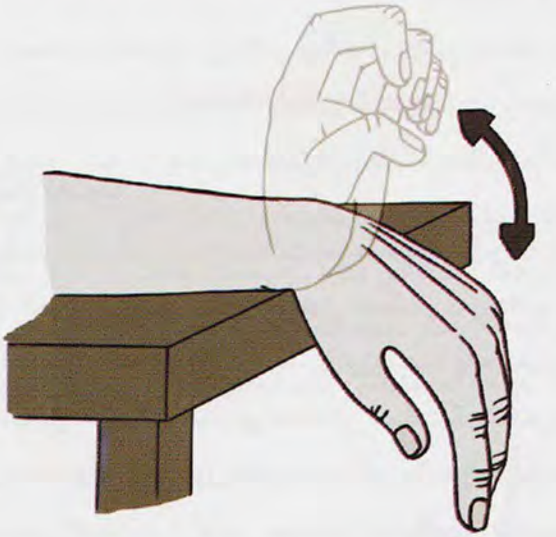
١- دانانی دەستت لەلێواری مێزێك یان کورسییەك بەشێوەیەك کە بتوانی بەئاسانی جووڵە بە جومگەی مەچەکت بکەیت .

٢- تادەتوانیت مەچەکت بۆ خوارەوە بچەمێنەوە، لە دوای مەودای جوڵەکە

بۆ ماوەی ٨–١٠ چرکە بیچەسپێنە .

٣– ئینجا بە پێچەوانەوە هەمان راهێنان ئەنجام بدە ،بەلام ئەم جارەیان مەچەکت بۆ سەرەوە ببە .

٤– ٥ چرکە پشوو بدە وئینجا بۆ ٢ سێتی تر ئە نجامی بدەوە .



سێیەم :راهێنانی چەکوش



ئەم راهێنانە وەکو ئەوەی لەناوەکەی هاتووە دەتوانیت چەکوشێك یان هەر شتێکی بەقورسایی بەکار بێنیت .

١– دانیشتن وەکو ئەوەی لەوێنەکەدا هاتووە.

٢– دانانی ئەودەستەی چەکوشەکەی هەڵگرتووە

لەسەر لێواری مێزێك ،بەشێوەیەك كە بەشی مەچەك لەجولەكردن ئازادە .
٣-جولانی چەكوشەكە بۆ لای راست وچەپ بۆ ١٢ جار ،ئینجا پشوویەكی كورت بۆ ماوەی ١٠ چركە. دەتوانی ئەم راهێنانە لە ٣ سێت دووبارە بكرێتەوە وبەگوێرەی توانا وپێویست .

راهێنانەكانی پشت

یەكەم : راهێنان بەتۆپ

لەسەر پشت رابكشێ وئەژنۆكانت بچەمێنەوە ،لێرەدا دەبێت رەچاوی ئەوە بكەیت كە،ژێرپێیەكانت بەتەواوی لەسەر ئەرزەكە بێت .تۆپێكی پلاستیكی لەنێان ئەژنۆكانت دابنێ وئینجا بەهەردوو ئەژنۆكانت گوشاربخەرە سەر تۆپەكە .ماسوولكەكانی سكت گرژبكەرەوە ولەگەلّ ئەم جولّەش تۆزیك ناوقەدت بەرزبكەوە ودواتر بگەرێوە دۆخی سەرەتایی راهێنانەكە .ئەم راهێنانە ١٠جار دووبارە بكەرەوە .دەتوانی بە ٣ سێت ئەنجامی بدەیت وماوەی پشووی لە نێو سێتەكان ١٠ تا ٢٠ چركەیە .

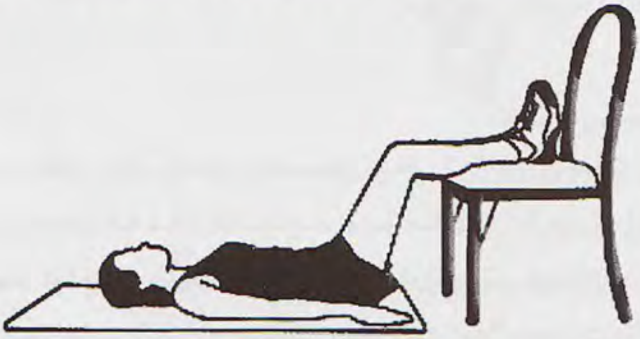


دووەم :راهێنانی کورسی

پـێش ئـەوەی ئـەم راهێنانـە ئـەنجام بـدەیت ،واباشـترە چـەند جوڵەیـەکی سـەرەتایی وەکـو ئامادەکارییـەك بـۆ ماسـولکەکانی پـشتت ئـەنجام بـدەی لـە دۆخـی وەسـتان چـەند جارێك بەشـی سـەرەوەی لەشـت بـۆ پێـشەوە ودوواوە بچەمێنەوە ،ئینجا بۆ لایەکان .

ئینجا لەسەر پشت رابکشیّ پاژنۆی پێیەکانت لەسـەر لێواری کورسییەك دابنی ،ماسوولکەکانی سکت گرژبکەوە وبە دانانی فشار لەسـەر کورسییەکە ناوقـەدت بەرزبکـەوە .ئـەم راهێنانـەش بـۆ ١٠جـار وبـە ٣ سـێت ،هـەروەکو راهێنانەکەی پێشتر ١٠ چرکە لەنێوان سێتەکان پشوو بدە .

هـەر وەهـا دەتـوانی ئـەم راهێنانـە بەشـێوازیکی دیکـە ئـەنجام بـدەیت ،ئـەویش کـە ١٠ جار جوڵەکە ئـەنجام دەدەی لـە جوڵـەی دەیـەم ناوقـەدت بـۆ ماوەی ١٠ چرکە لە حاڵەتی سەرەوە راگرە ودواتـر بۆ مـاوەی ٥ چـرکە پـشوو بدە .





سێیەم :ڕاهێنانی لارە کشان



لەسەر پشت پاڵ بکەوە وبەدستی چەپ ئەژنۆی ڕاستت ڕاکێشە بۆ بەرزترین ئاست کە لەتواناتا دایە .وبۆ ماوەی ١٠ چرکە لەو حاڵەتە بیچەسپێنە .ئینجا ٢ چرکە پشوو بدە وجارێکی تر جوڵەکە ئەنجامبدەوە .دەتوانی بەئارەزووی خۆت سێتەکان دابنێیت ،بەلاَم دەبێت ئاگاداری ئەو خالانەی خوارەوە بیت :

١–زۆر گرنگە هەردوو شانەکانت لەسەر زەوییەکەدا بەتەختی بمێنێتەوە لەکاتی ئەنجامدانی ڕاهێنانەکە .

٢– ڕاهێنان بەهەردوو لای لەشت بکە (ڕاست وچەپ).

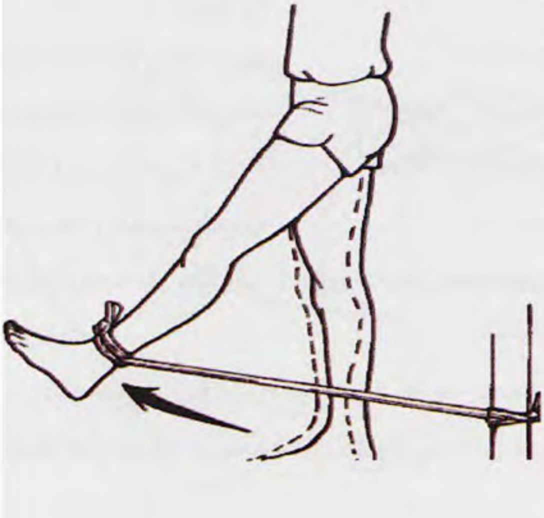
ڕاهێنانەکانی جومگەی سمت

یەکەم :بەرزکردنەوەی ئەژنۆ



لەسەر شوێنێکی بەرز دانیشە (لە لێواری کورسییەك یان مێزێك) ئەژنۆت بەرەو سینەت بەرە بەڵام بەهێواشی وبەبێ ئەوەی لەشت بەرەو ئەژنۆت بچەمێنێوە .بۆ ماوەی ٣ چرکە ئەژنۆت بەبەرزی رابگرە .ئینجا بەهێاشی قاچت بگەرێنەوە دۆخی سەرەتایی جوڵەکە .دەتوانیت ئەم راهێنانە بۆ ٢تا ٣ سێت ئەنجامبدەیت کە ژمارەی هەر سێتێك ١٠ جارە .

دووەم :راکێشانی لاستیك



بۆ ئەم راهێنانە پێویستت بە پارچە لاستیکێك ئەبێت ،هەروەکو لە وینەکەدا دیارە.لایەکی لاستیکەکە بە شتێکی چەسپاو ببەستەوە ولایەکەی دیکەشی لە نزیك جومگە ی قولەپێت بەشێوەیەکی رێك وبەبێ.

چەمانەوەی جومگەی ئەژنۆ قاچت راکێشە .ئەم راهێنانە ١٠ جار دووبارە بکەرەوە .دەتوانی بە ٣ سێت ئەنجامی بدەیت لەگەڵ وەرگرتنی پشوو بۆ ماوەی ١٠ چرکە لەنێوان سێتەکان وماوەی ٤٥ چرکە لەنێوان گۆرینی قاچەکان .

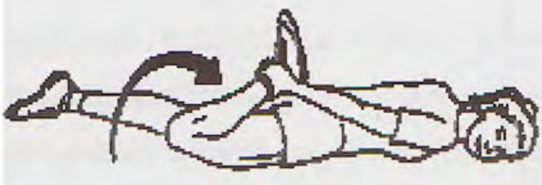
راهێنانەکانی جومگەی ئەژنۆ



راهێنانی : پێچکردنەوەی قاچەکان

لەسەر کورسییەك دانیشە ،قاچە پێکاوەکەت بەدەوری قاچەساغەکە بئالێنە وبۆ ماوەی ١٠ چرکە فشار لە ئەژنۆت دروست بکە .ئەم راهێنانە ٣ جار ئەنجام بدە لەنێوان هەر سێتێك ١٠ چرکە پشوو بدە .

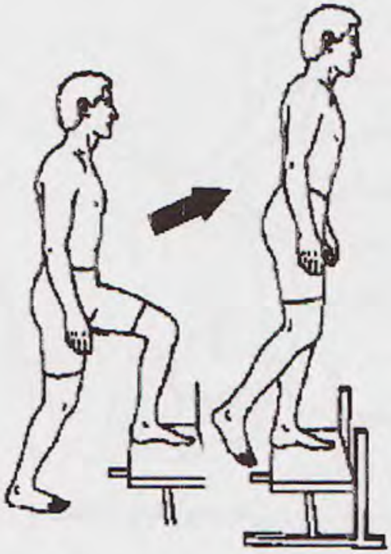
راهێنانی کشانی ئەژنۆ



لەسەر سك درێژ بە وبەدەستی راستت قاچی راستت رابکێشە .(١) بۆ ماوەی ٤ تا ٧ چرکە وبەشێوەیەکە توند وبەبەکار هێنانی گرژبوونەوەی چەسپاو فشار بخەرە سەر جومگەی ئەژنۆت .

(٢) قاچت زیاتر رابکێشە تا ئەوپەری مەودای جومگە وبۆ ماوە ٦-٨ چرکە لەو دۆخە بمینێوە ،ئینجا پشوویەکی کورت وەربگرە ودووبارە هەمان

راهێنان ئەنجامبدەوە.



راهێنانی: هەنگاوی تاکی

قاچە پێکاوەکەت لەسەر شوێنیکی بەرز دابنێ (وەکو پلیکانێك) ئینجا بەقاچە ساغەکت پاڵ بەزەوی بنێ بۆ وەستان لەسەر پلیکانەکە ،دواتر دابەزەوە دۆخی یەکەم .ئەم راهێنانە ۳ سێت ئەنجامبدە وهەر سێتیك ۱۰ جار .هەوڵبدە لەشت رێك بێت وقورسایی لەشت

بەتەواوی لەسەر پێت دابەش بکە .

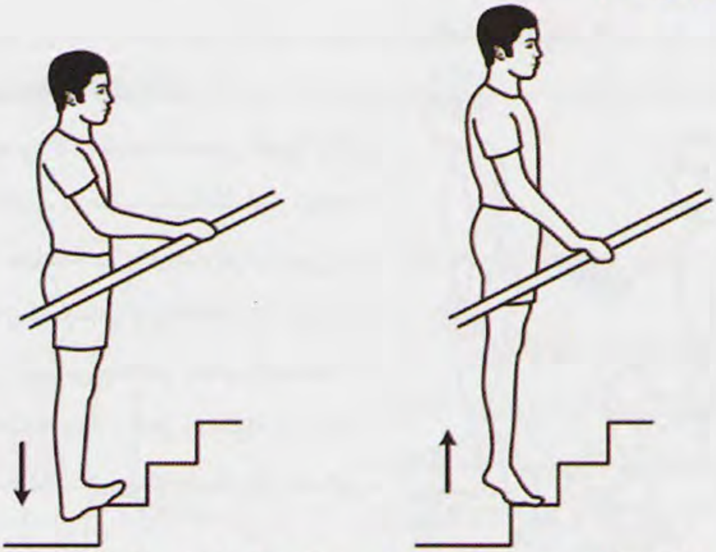
راهێنانەکانی جومگەی قولەپێ

راهێنانی کشانی پێ



لەسەر پشت پاڵکەوە ، تا دەتوانی پەنجەکانی قاچت بۆ پێشەوە درێژ بکە ،ئینجا بەرەو دواوە وبەئاراستەی ئەژنۆت پەنجەکانت رابکێشەوە .ئەم راهێنانە ۱۰ جار دووبارە بکەوە .بۆ زیاتر قورس کردنی راهێنانەکە دەتوانی لاستیکێك بەکار بێنی بۆ زیاتر فشار خستنەسەری .

راهێنانی کۆلف .



وەستان بەشێوەیەکی رێك ،لەسەر پەیژەیەك یان هەر شوێنێك کە بتوانی سنگی پێت لەسەر دابنی ،دەستەکانت بۆ هاوسەنگی لەشت بەکار بێنە.

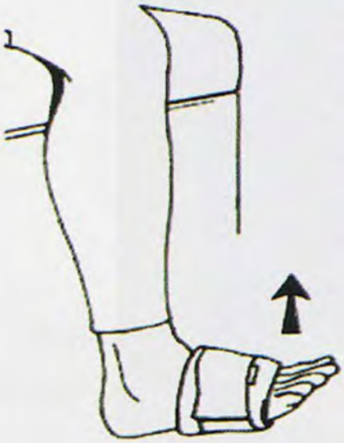
ئینجا خۆت بەرز بکەرەوە وهەست قورسایی لەشت بکە بەتایبەتی ئەو فشارەی لەسەر جومگەی قولەپێیەکانت .ئەم راهێنانە ١٠ تا ١٢ جار ئەنجام بدە .

راهێنانی کۆلف بە یەك قاچ



ئەم راهێنانە وەکو راهێنانی پێشووترە تەنها جیاوازی ئەوەیە کە،لەجیاتی بەرزکردنەوەی لەش بە دوو قاچ لەم راهێنانە یەك قاچ بەکار دەهێندریت .هەروەکو پێشتر دەتوانی ١٠ تا ١٢ جار ئەنجامی بدەیت.

راهێنانی پاژنەی پێ



ئەم راهێنانە تورزێك جیاوزترە لەگەڵ ئەوانەی پێشوو .بۆ ئەمەش پێویستیت بە قورساییەك دەبێت كە بەدەوری سینكی پێتەوە بئاڵێنی (دەتوانی خۆت بۆ خۆتی دروست بكەیت ئەویش بە بەكار هێنانی كوتاڵێكی بەهێز لەسەر شێوەی گیرفان دوورابێت ئینجا نێوەكە بە لم پربكەوە).

لەسەر كورسییەك دابنیشە بەشێوەیەك كە پاژنەی پێت لەسەر زەوی بێت .ئینجا هێواش پەنجەكانی پێت بەرز بكەوە تا ئەوپەری مەودای ودایبەزینەوە دوخی سەرەتا .ئە م جوڵەیە ١٠ جار ئەنجام بدە .

پێکانی کشانی ماسوولکەی دوورخەری ران (فەتح)



یەکێك لەباوترین پێکانەکانی ئەمرۆ لەنێو زۆربەی وەرزشوانان ئەو پێکانەیە کە بەزمانی ئینگلیزی پیێ دەوترێت (Groin pull)لەنێو ئێمەدا بە پێکانی فەتح ناسراوە .ئەم پێکانی لەکەڵ ئەوەی کە زۆر مەترسیدار نییە بەڵام زۆر جار ئەبێتە هۆی دوورکەوتنەوەی یاریزان لەیاریگاکان بۆ ماوەی ٣ هەفتە . بێگومان ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی ئاستی یاریزان دابەزێت ئەویش بەدابڕان لە یەکە مەشقییەکانەوە .

هەر لەبەر گرنگی ئەم بابەتە لەم بەشەدا تۆزێك بە وردەکارییەوە باسی لێوە دەکەین .

سەرەتا بۆ زیاتر تێگەیشتن لە بابەتەکەدا ,پێویستە وئەگەر بەشێوەیەکی کەمیش بێت چەند لایەنێکی توێکاری روون بکەینەوە .هەوەکو لای زۆربەمان ئاشکرایە ماسوولکەکان لە ریشاڵە پێکهاتوون وکاری سەرەکی

ماســوولكە دابـین كردنــی هێــزە ئــەویش لەرێگــەی خاوبوونــەوە وگرژبوونــە وەیــان .ئەگــەر ســـەیرێكی ماســـوولكەكانی ران بكەین ئەوە چەند جۆرێكیان دەبینین

هەروەكو لە وینەكەدا بەدیار ئەكەوێت ئـــەو ماســـــوولكەی پـــێ دەوترێـــت ماســـوولكەی دوورخـــەری ران كـــە وكـــاری ئـەو ماسـوولكەیەش بریتییـە لـە جـوڵانی قاج بۆ لای دەرەوەی لـەش لەكەڵ گروپـی ماسوولكەكان جومگەی سمت .



هۆیەكانی روودانی فەتح



بەگوێرەی پسپۆران وشـارەزایانی جیهـانی بـــواری نۆشـــداری وەرزشـــی فـــەتح لەبـــەر ئـەو هۆیانـەی خـوارەوە روودەدات .

١- كـەم ئەنجامـدانی لـەش گەرمكردنـەوە(الاحمـاء) :پێش یـاریكردن وپـێش ئەنجامـدانی هـەر جوڵەیـەكی بـەهێزوخێرا .ئەگـەر ماسـوولكەی دوورخـەر بەباشی ئامادەوگەرم نەكرێت وچەند راهێنانێكی تایبەت بە نـەرمی لـەش ئەنجام نەدرێت ،كۆئەندامی دەماریش كارەكەی خۆی بەباشی ناكات .كۆ

ئەنـدامی دەمـار رۆڵێکـی گرنگـی لـە پەیوەنـدی وهـەما هـەنگی نێـوان ماسوولکە ودەمارەکان هەیە.

٢- بـارکردنی ماسـوولکە زیـاتر لەتوانـستی خـۆی :هـەروەکو ئاشـکرایە ،ماسوولکەی دوورخەری جومگـەی سمت بەرپرسـە لـە جێگیرکردنـی قاچ لەکاتی رویشتن ،راکردن ،وبازدان وتد..ئەوە فشاری زۆری ئەکەوێتە سـەر وئـەو فـشارەش تـەنها لەحاڵـەتی رێکـی قاچـەکان نییـە ،بـەڵکو جوڵـەی بازنـەیی ونیمـچە بازنـەییش دەگرێتـەوە .ولەبـەر هـەمان هۆکـاریش ئـەبێت لەنێوان راهێنانەکان یاریزان پشووی گونجاو وەربگرێت .

٣- دەرچـوونی خێرایـی لـەناکاو لـەکاتی مەشـق وبـازدان وهـەروا گـۆرینی ئاراستەی جوڵەی لەش .

٤- پەیرەونـەکردنی لایەنـە هونەرییـەکانی کارامـە (لایـەنی تـەکنیك):ئەمـەش هۆکـارێکی دیکـەی ئـەو پێکانەیـە, چونکە هـەموو جموجـۆڵێکی وەرزشـی لایـەنی تـەکنیکی خـۆی هەیـە ،ئـەو تەکنیکانـەش بەهەرەمـەکی نـەهاتوو بەڵکو لەسەر بنەمای زانستەکان توێکاری ومیکانیکی وزانستەکانی دیکـە دانـراون .بۆیـە فـەرامۆش کردنـی ئـەم لایەنـە دەبێـت هۆیـەك لـە رووداوی فەتح .

٥- بەرکـەوتنی نـاوەوەی ران بەشـتێکی رەق :زۆر جـار یـاریزان وبـەهۆی بەرکەوتن یان پێکدادان لەگەڵ یاریزانی بەرامبەر ماسوولکەکانی تووشـی داتلیـشان ئەبێتـەوە جـا چ داتلیـشانی رێـژەیی بێـت یـان داتلیـشانی تەواو.ئەم هۆکارەش بە هۆکاری راستەوخۆ ئەژمار ئەکرێت .

نیشانەکانی

١- ئازارێکی تونـد (کـە زۆر جار کەسـی پێکـاو وا وەسـفی دەکات وەکـو ،بـە لێـدانی چـەقۆ وایـە) ،جـاری واش هەیـە یاریزانەکـە گـوێی لـە دەنگـی

داتلیشانی ماسوولکەکە دەبێت ،وەکو کرتەیەکی توند وایە.

٢- پەککەوتنی یاریزان و وەستان لەیاریکردن یاخو هێواشبوونەوەی جوڵەکانی ،ئەمە زیاتر پەیوەستە بە توندی پێکاوەکە .

٣- دوای ٢٤ کاتژمێر شوێنی پێکاوەکە دەئاوسێت یان مۆر دەبێتەوە ،هەروا ئەگەر دەست لەسەر شوێنی پێکانەکە دابندرێ ئەوە هەست بەگەرمییەك ئەکرێت .

٤- ئێش وئازار لەکاتی جوڵاندنەوەی قاچە پێکاوەکە بۆ پێشەوە ولایەکان ،هەروەها لەکاتی جووت کردنی قاچەکان .

٥- هەستکردن بەلاوازی ماسوولکەکانی ران لەکاتی ئەنجامدانی جموجۆڵەکان .

چارەسەر



١-دوای تووشبوون بە فەتح ئەبێت یاریزان لەیاریکردن بوەستێت .

٢-دانانی شتی سارد لەسەر شوێنی پێکانەکە (وەکو سپرای سارد یا بەفر) بۆ ٢٤ کاتژمێری بەردەوام ئەویش بۆ ماوەی ١٠ تا ١٥ خولەك هەموو ٦٠ خولەکێك .

٣-پێچانی ران بە باندج بە شێوەیەك نە زۆر توند بێت ونە زۆر شل (مامناوەندی).

٤-ئەگەر پێکانەکە زۆر توند بوو ،ئەوە دەبێت یاریزان بگوازرێتەوە بۆ نەخۆشخانە, دکتۆری تایبەت بۆ وەرگرتنی چارەسەری پێویست ببینێت .

راهێنانەکانی دوای چارەسەر

بەر لەوەی دەست بەراهێنانەکانی شیاندنەوەی ماسوولکەکان بکەیتەوە ،دەبێت لەوەی دڵنیا بیت کە ئازار وئاوسانت بەتەواوی ون بووە.ئینجا بەشێوەیەکی پایە پایە وبە شێنەیی دەست بە راهێنانەکان بکە.

راهێنانی پەپوولە :



ئەم راهێنانە بۆیە ناوی پەپوولەی لێنراوە چونکە شێوەی قاچەکان وەکو باڵی پەپوولەیە وجۆری جوڵەکەشی .

١- لەسەر زەوی دانیشە و ئەژنۆکانت بچەمێنەوە.

٢- هەوڵبدە پاژنەی پێیەکانت بۆ خۆت رابکێشیت تا ئەو کاتەی هەست بە ماسوولکەکانی ناوەوەی رانت دەکەیت .

٣- بەهەردوو ئەنیشکەکانت فشار لەسەر ئەژنۆکانت بکە ولەهەمان کاتدا بەشی سەرەوەی لەشت بۆ خوارەوە بەرە.

٤- کە گەیشتییە ئەو دۆخەی ماسوولکەکانت ئێشێکی کەمی تیادا دەرکەوت ،جارێکی دیکە بگەرێوە حاڵەتی سەرەتایی راهێنانەکە .

ئەم جوڵەی سەرەوە خوارەوە ١٠ جار ئەنجام بدە.

راهێنانی نیوە پێچی موورەگەی پشت



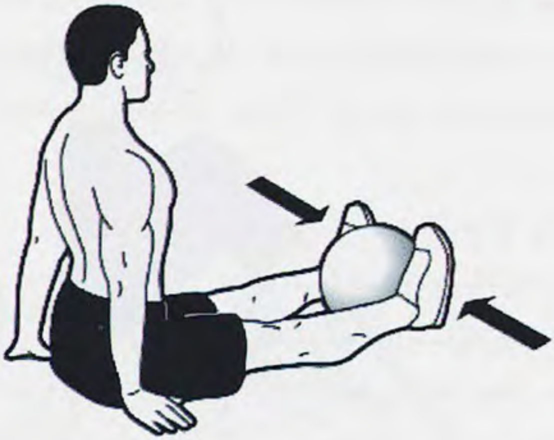
لەڕاستیدا ئەم راهێنانە جۆریکە لە راهێنانەکانی یۆگا پیێ دەوترێت (ماتسیندرا ئاسانا)، سوودێکی زۆری بۆ نەرمی پشت هەیە .لێرەدا دەکرێت بۆ دووبارە شیاندنەوەی ماسوولکەکانی ران سوودی لێوەربگیرێت .وبەم شێوەیەی خوارەوە ئەنجام دەدرێت .

١- لەسەر زەوی دانیشە وقاچە ساغەکەت لەژێر خۆت بچەمێنەوە ،بەشێوەیەك کە پاژنەی پێت بەماسوولکەکانی سمتەوە بنووسێت.

٢- قاچە پێکاوەکەت وبەشێوەی سێگوشە لەسەرەوەی قاچە ساغەکەت بچەمێنەوە .ولەهەمان کاتیشدا پشتت بە دژە ئاراستەی قاچەکەت پێچ کەوە.

٣- بەئەنیشکی دەستەکەی ترت بۆ ماوەی ٦-٨ چرکە فشار بخەرە سەر ئەژنۆی قاچە پێکاوەکەت ،ئینجا بۆ ماوەی ٣ چرکە پشوو بدە وجارێکی تر راهێنانەکە ئەنجام بدەوە.

راهینانی گوشینی تۆپ



١- به شێوەی دانیشتنی درێژ(دانیشتن به راکشانی قاچەکان)ئەم راهێنانه ئەنجام دەدرێت .

٢- تۆپێك لەنێوان هەردوو پێیەکان دابنیٚ و بۆ ماوەی ١٠ چرکه فشار بخەره سەر تۆپەکه .

٣- دوای وەرگرتنی پشوویەکەی کورت (٣) چرکه هەمان راهێنان دووباره بکەرەوه .دەتوانی ئەم راهێنانه به ٣ سێت ئەنجام بدەیت به مەرجێك ماوەی فشار خستنه سەر ماسوولکەکانت نابێت له ١٠ چرکه زیاتر بێت.

چەند لایەنێکی تەندروستی زۆر پێویست



لەم بەشەدا باس لە چەند لایەنێکی تەندروستی زور گرنگ وپێویست دەکەین ، رەنگە توزێك گشتی بێت بەلاّم زانینی ئەم لایەنانە ئاستی رۆشنبیری تەندروستیمان بەرزتر دەکات ولەهەمان کاتیشدا وەکو وەبیرهێنانەوەیەکیش ئەبێت .

بابەتەکانی وەکو خۆراکی دروست ودابەزینی کێشی لەش وچۆنیتی بەکار هێنانی ساردی وگەرمی لەکاتی پێکاندا وبەکار هێنانی دەرمان ،زۆرترین پرسیارە باوەکانی وەرزشوانان وراهێنەرانە (بە حوکمی ئەوەی کە چەندین ساڵە لەو بوارەدا کار دەکەم).ئەو جۆرە پرسیارانەش رەنگە وەلاّمی جۆراوجۆری هەبێت بەلاّم لێرەدا پشت بە سەرچاوە سەرەکییەکانی ئەو بوارەدا دەبەستین .

جۆرەکانی چارەسەری خێرا (سارد یان گەرم) ؟

بەشێوەیەکی گشتی چارەسەری خێرا بریتیە لە :

یەکەم : خاوکردنەوەی سوڕی خوێن :

ئەم جۆرە چارەسەرکردنە بۆ کونترۆلکردنی ئاوسان بەکاردێت ،کاتێك شانە تووشبووەکان بەپێکان قەبارەیان دەگۆڕێت وئاوسان لە ماسولکەکان بەدیار دەکەوێت باشترین ڕێگا بۆ ئەم حاڵەتە ئەوەیە سوڕی خوێن لەو شۆێنەیە کەم بکرێتەوە (دانانی شت سارد لەسەر شوێنی پێکانەکە).

کە باس لەشتی سارد دەکەین ،مەبەستمان ئاوی سارد،هەگبەی سەهۆل،وروژێنەری کارەبایی ،سپرای ساردە.کاتێك ئەو شتە ساردانە لەسەر پێکانەکە دادەنرێت ئەوە لە رووی فسیۆلۆژییەوە ، پرۆسەی میتاپۆلیزم کەمتردەبێتەوە وهەروەها خاوکردنەوەی سوڕی خۆین مەترسی ئاوسانی دوای پێکانەکەش کەمتر دەبێتەوە .واباشترە کاتێ ساردی بەکار دێت ئەوە لە (٣٠) خولەك زیاتر نەبێت وزۆر ئاساییە وەرزشوان لەو حاڵەتە هەست بە مانەی خوارەوە بکات :

١- هەست کردن بەئازار لەکاتی دانانی ساردی .

٢-سڕبوونی شوێنی پێکانەکە .

٣-هەست کردن بەسەرمایی بەگشتی .

دوای تەواو بوونی چارەسەرکردنە کە ولادانی سەرچاوە ساردییەکان ،زۆر پێویستە لە حاڵەتی پێکانەکە دڵنیا بیتەوە .شێوازێك هەیە بۆ پشکنینی ئاستی پرۆسەکە ،ئەویش بە بەکارهێنانی فشار ی پەنجە لەسەر شوێنەکە (دەبێت رەنگی پێستەکە سوور هەڵگەرابێت وکاتی پەنجەی لەسەر دادەنرێت رەنگی سپی بێتەوە ولە کاتی هەڵگرتنی فشار لەسەر شوێنەکەدا دەبێت رەنگەکەی بگەرێتەوە حالەتی یەکەم).ئەم پرۆسەیە لە زانستی نوژداری پێیدەوترێت blanchingواتە سپی بوونەوە .

ئەم چارەسەركردنە دەبێت هەر هەموو دوو كاتژمێرێك جارێك ئەنجام بدرێت وبۆ ماوەی ٤٨ تا ٧٢ كاتژمێر تاوەكو ئاوسانەكە بەتەواوی ئەنیشێتەوە

وهەست بەكم بوونەوەی ئێش وئازار دەكرێت .



ساردكەرەوەی ئۆتۆماتیكی



هەگبەی ساردیی



سپرای ساردكەرەوە

دووەم :خێراكردنەوەی سوڕی خوێن

بێ گومان ئەم جۆرە چارەسەركردنە لەگەڵ هی یەكەم جیاوزە ،لەحاڵەتی پێشوو ئامانج لە چارەسەرە خێرایەكە ئەوە بوو ،كە ئاوسانەكە بنوشترێتەوە وسوڕی خوێنەكە خاو بكرێتەوە .بەكار هێنانی گەرمی لەسەر شوێنی پێكانەكەدا بۆ ئەو مەبەستانەی خوارەوە دەبێت :

١-زیادكردنی كشانی ماسوولكە وجووڵە.

٢-كەم كردنەوەی ئێش وئازار .

٣-كەم كردنەوەی هەوكردن.

٤-خاوكردنەوەی ماسوولكەكان.

وهەروەكو پێشتریش ئاماژەمان پێكرد ،چارەسەر بە بەكارهێنانی ساردی لە ٢٤ تا ٧٢ كاتژمێر دەبێت .وچارەسەری گەرمی لەدوای تەواو بوونی ٧٢ كاتژمێرەكە دەبێت .

هــەروەکو ســاردی ،دەتوانــدرێت زۆر شــت بــۆ گەرمکردنــەوە ماســوولکەکانیش بــەکار بهێنــدرێت وەکــو (هەگبــەی گــەرم ،ســپرای گــەرم ،هەروەها بەکارهێنانی گەرمی ئەلیکترۆنی یان کارەبایی).

چـەند تێبینیـەکی گـرنگ هەیـە دەبێـت لـەکاتی بـەکار هێنـانی گـەرمی رەچاوبکرێت .

١-نابێت گەرمی بۆ چارەسەری برین بەکار بێت .

٢-نابێـت لـە ٢٠ خوللـەك زیـاتر بێـت لـە هـەر سـێتێك (هـەموو ٤ کاتـژمێر جارێك).

٣-نابێت گەرمییەکە بەفشار توندی لە سەر پێست بێت .



پارفین



سپرای گەرم



هەگبەی گەرم

خوێن بەربوون

خوێن بەربوون بریتییە لەدەرچوونی خوێن لەبۆرییەکانی خوێن .

* جۆرەکانی خوێن بەربوون

یەکەم: بەگوێرەی بۆری خوێن بڕاوەکە.

أ- خوێن بەربوونی خوێنبەریی، ڕەنگی خوێنەکە سوورێکی کراوە دەبێت خوێن بەربوونەکە بەشێوەی پچر پچر وبەهێزدەبێت ئەمەش مەترسیدارترین جۆرەکانی خوێن بەربوونە.

ب- خوێن بەربوونی خوێنهێنی، ڕەنگی خوێنەکە سوورێکی تاریکە وشێوەی خوێن بەربوونەکە وەکو، تەزووێکی بەردەوام دەبێتو ئەگەر سەرووی برینەکە بگوشرێت ئەوە خوێن بەربوونەکە زیاد دەکات.

ج- خوێن بەربوونی مووبین، لەبۆریچکەکانی خوێن ڕوودەدات. خوێن بەربوونەکە زۆر نییەو ئەم جۆرەشیان کەمترین مەترسی لەسەر تەندروستی هەیە.



دووەم: بەگوێرەی شوێنی خوێن بەربوونەکە:

أ- خوێن بەربوونی ناوەکی ,خوێن بەربوونەکە بەچاو نابیندرێت چونکە لەناوەوەی ئەندامەکانی لەش ڕوودەدات وەکو جگەر ومێشك‌و سییەکان . . . هتد.

ب- خوێن بەربوونی دەرەکی، ئەم خوێن بەربوونە بەچاو دەبیندرێت واتا،خوێن لەناوەوە دەگاتە بەشەکانی سەرەوەی لەش.

سێ یەم: بەگوێرەی ڕوودانی خوێن بەربوونەکە:

أ- خوێن بەربوونی سەرەتایی، لەکاتی پێکانەکە ڕوودەدات.

ب- خوێن بەربوونی کارلێکی ، ئەم خوێن بەربوونە دوای چەند کاتژمێرێك لەڕوودانی پێکانەکە ڕوو دەدات‌و لەهەمان کاتیشدا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن.

ج- خوێن بەربوونی لاوەکی ،ئەم خوێن بەربوونە دوای (١٠) ڕۆژ لەڕوودانی پێکانەکە ڕوودەدات، ئەویش بەهۆی کێم کردنی برینەکە وداخورانی دیواری بۆڕی خوێن دەبێت.

نیشانەکانی خوێن بەربوون

١- نیشانە گشتییەکان: ئەگەر خوێن بەربوونەکە سووك بوو، ئەوە نیشانەکانی بەڕوونی بەرچاو دەکەوێت. بەڵام لەحاڵەتی خوێن بەربوونی زۆر هەندێك نیشانەی فسیۆلۆژی لەگەڵدا بەدی دەکرێت. وەکو/ دابەزینی پلەی گەرمیی لەش، زیاد بوونی ترپەکانی دڵ.

٢- نیشانەی شوێنی: ئەگەر پێکانەکە یاخود خوێن بەربوونەکە دەرەکی بوو، ئەوە ئێش وئازاری لەگەڵدا دەبێت. دەتواندرێت خوێن بەربوونی خۆێنهێنی لەخوێن بەربوونی خوێنبەریی جیا بکرێتەوە ئەویش بەڕێگای ڕەنگی خوێنەکە.

ئەو ڕێگا سروشتیانەی کەلەش دژی خوێن بەربووندا ئە نجامی دەدات:

بێگومـــان لەشـــی مـــرۆڤ لەگـــەڵ هەرحاڵـــەتێکی نائاســـایی کەتووشـــی ئەندامەکانی دەبێتەوە, جۆرەها کاردانەوەی بەرامبەر ڕوودەدات و یەکێك لەو حاڵەتە نائاساییانە خوێن بەربوونە.

لەشی مرۆڤ لەحاڵەتی خوێن بەربووندا چەند گۆڕانکارییەکی بەسەر دێت بۆ ڕاگرتنی یاخود یارمەتی دانی ڕاگرتنی خوێن بەربوونەکە:

١- گرژ بوونەوەی خوێنبەری پێکاو.

٢- خوێن مەیین.

٣- دابەزینی پاڵەپەستۆی خوێن.

* خوێن بەربوونی ناوەکی:

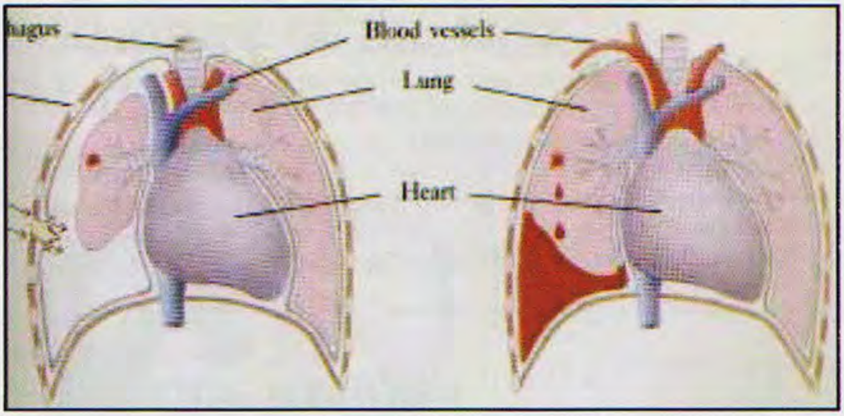
خـوێن بەربوونەکـە لەئەندامـەکانی نـاوەوەی لـەش دەبێـت وەکـو/ گـەدە، ریخۆڵەکان وئەم جۆرە خوێن بەربوونەش بەهۆی بەرکەوتنی سك بەشتێك یـان یـــاریزانێکی بەرامبـــەر ڕوودەدات. بەتایبـــەتیش ئەگـــەر لـــەکاتی ڕوودانـــی پێکانەکە ماسوولکەکانی سك لەحاڵەتی خاو بوونەوەدابن.

فریاگوزاری و چارەسەرکردن

هـەر وەرزشـوانێك دوای بەرکـەوتنی بەشـتێکی پتـەو ، یـان یـاریزانێکی بەرامبەر هەستی بەسك ئێشەکرد، دەبێت سـەردانی نۆژدار بکات، بۆ دڵنیا بوون لەحاڵەتەکەی، چونکە جاری واهەیـە خـوێن بـەربوونی ناوەکی پێوستی بەنەشتەرگەری دەبێت.

خوێن بەربوونی سییەکان

رەنگی خوێنەکە سوورێکی تاریك ولەگەڵ کۆکین دا دەبێت وهۆیەکەشی بۆ هەندێك نەخۆشی دەگەڕێتەوە وەکو/ نەخۆشی سیل، یاخود هەر هۆیەکی دیکەی تایبەت بەناوەوەی سینە.



فریاگوزاری و چارەسەرکردن

١- کەسی پێکاو لەسەر پشت پاڵدەکەوێت و کەمێك سەری بەرزدەکرێتەوە.
٢- دانانی شتی سارد لەسەر سینگ.
٣- دانی ئاوی سارد بەپێکاوەکە یان بەفر بۆ ئەوەی بیکرۆژێت.
٤- گواستنەوە پێکاو بۆ نەخۆشخانە.

خوێن بەربوونی گەدە

ئەم جۆرە خوێن بەربوونەش لەگەڵ رشانەوە بەدی دەکرێت،کە رشانەوەکە تێکەڵ بەخۆراك وخوێن دەبێت وئەگەر خوێن بەر بوونەکە بەردەوام بێت ئەو شێوەی رشانەوەکەی وەکو تووتنی تەڕدەبێت.

١- پێکاوەکە لەسەر پشت ڕادەکشێت لەگەڵ لادانی ئەو جلانەی کەفشاری لەسەر سك دا هەیە.

٢- دانانی شتی سارد لەسەر گەدە.

٣- دەبێت کەسی پێکاو پارچە بەفر بخوات لەم حاڵەتەدا.

٤- گواستنەوەی پێکاو بۆ نەخۆشخانە.

ڕێگاکانی ڕاگرتنی خوێن بەربوونی دەرەکی:

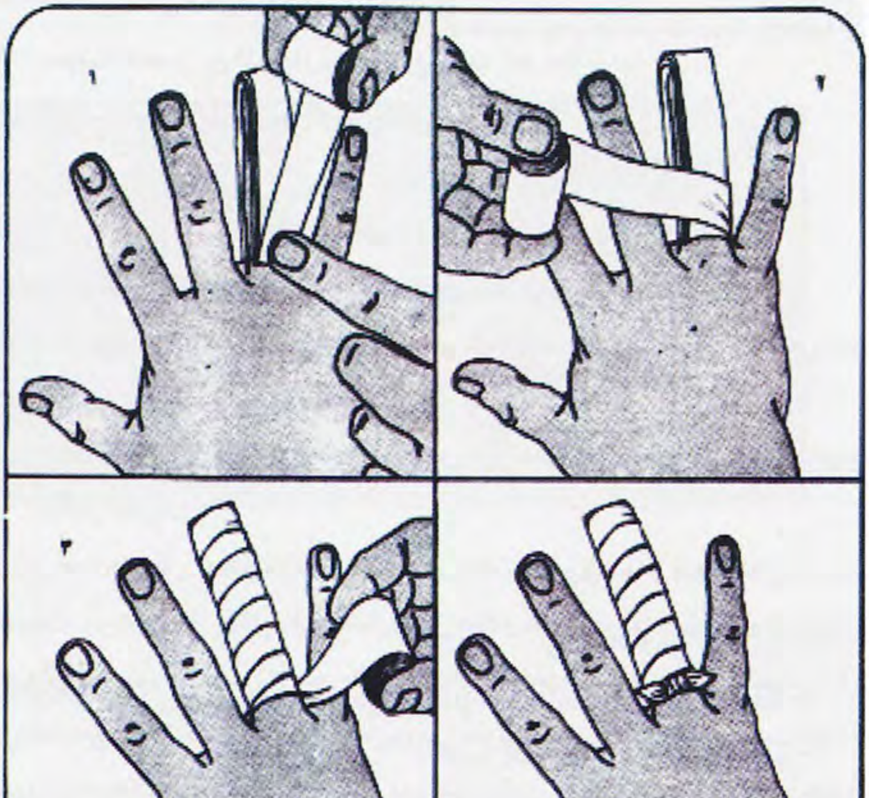
یەکەم: بەکارهێنانی فشاری ڕاستەوخۆی سەر برینەکە:

أ- بەکارهێنانی هەردوو پەنجەی گەورەو شەهادە، بۆ فشارکردنەسەر برینەکە یاخود لێواری برینەکە.

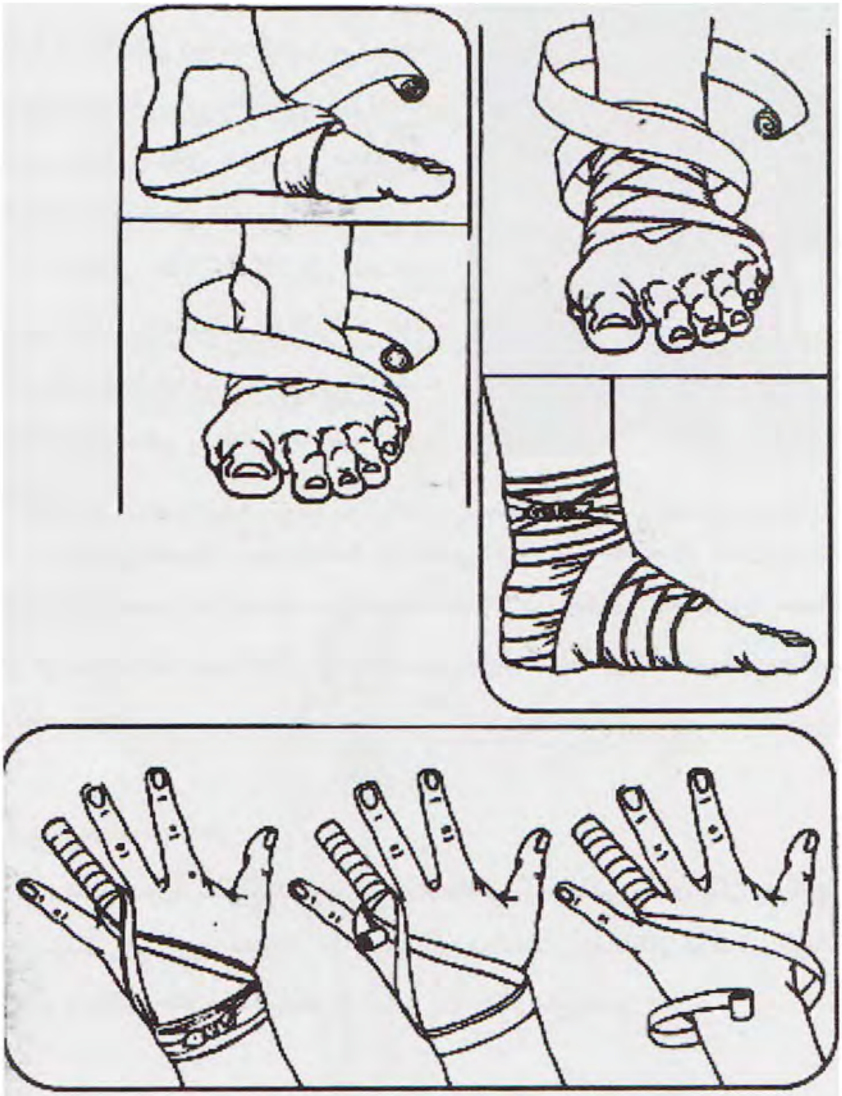
ب- بەستنەوەی برینەکە وەبەرزکردنەوەی ئەندامە پێکاوەکە بۆ سەرەوە ئەگەر بکرێت.

هەندێ جار بەکار هێنانی فشاری ڕاستەوخۆی سەر برینەکە زەحمەت دەبێت، بۆیە چەند ڕێگایەکی فشاری تر بەکار دەهێندرێت. بۆ نموونە لەکاتی خوێن بەربوونی خوێن بەرەکان فشارەکە دەبێت لەبەشی نێوانی دڵ و برینەکەبێت. ولەکاتی خوێن بەربوونی خوێنهێنەر فشارەکە دەبێت لەسەر خوێنهێنەرەکەو لەبەشی دواوەی برینەکەبێت، ولەهەردوو حاڵەتی خوێن بەربووندا دەبێت فشارەکان ڕاستەوخۆ لەسەر ئێسکەکان بێت.

دووەم: بەکارهێنانی فشاری دەستی لەسەر خوێنبەری سەرەکی ئەندامەپێکاوەکە، ئەویش بۆ ڕێگرتن لەگەیشتنی خوێن بۆ شوێنی برینەکە.



چۆنیەتی بەستنی پەنجەکان



چۆنیەتی بەستنی دەست و پێ

خوێن بەربوونی روخسار



لەخوێن بەربوونی روخساردا فشاری دەستی (پەنجەگەورە) زۆر جار بەکاردێت ئەویش بەفشارکردن لەسەر لێوی شەویلگەی خوارووو بەدووری ٢،٥سم لەگۆشەی شەویلگەکە.

لەکاتی سەر شکانیش بەهەمان شێوە فشاری دەستیی بەکاردێت بەڵام شوێنی فشارەکە لەدووری ٢،٥سم لەسەرئێسکی پێش کونی گوێ دەبێت.

ئەگەر خوێن بەربوونەکە لەبەشی دواوەی سەر بوو شوێنی فشار کردنەکە لەسەر ئەوئێسکە دەبێت کە سەر و بڕبڕەکانی بەیەکەوە بەستووە. دوای بەکارهێنانی فشاری دەستیی برینەکەخاوێن دەکرێتەوە ئینجا دەبەسترێت.

خوێن بەربوونی زمان

ئەم جۆرە خوێن بەربوونەش لەکاتی گەستنی زمان یان بەرکەوتنی بەشتێکی تیژ ڕوو دەدات. چارەسەرکردنەکەشی بەبەکار هێنانی گوشینی زمان یاخود بەکارهێنانی ئاوی سارد یان بەفر دەبێت.

خوێن بەربوونی لووت

ئەم خوێن بەربوونە لەوەرزشدا باوە ئەویش بەهۆی بەرکەوتنی لووت بەتۆپ یان سەری یاریزانی بەرامبەر یان لەهەندێك یاری وەکو هونەرە

جەنگییەکان (تایکواندۆ، بۆکسێن، کۆنفۆ. . . هتد) زیاتر بەرچاو دەکەوێت و

چارەسەرکردنەکەشی بەو شێوەی خوارەوە دەبێت:-

١- دانیشاندنی پێکاو لەشوێنێکی باگۆڕینی تێدا بێت.

٢- دانانی سەرینێکی بچووك لەپشت ملی پێکاوەکە و کشاندنەوەی سەری بۆ دواوە. (وەرگرتنی هەناسە لێرەدا بەدەم دەبێت).

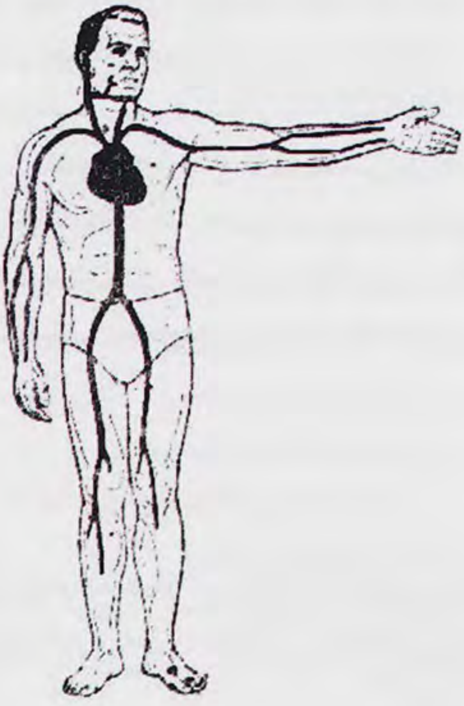
٣- دانانی بەفر لەسەر نیوچەوان و پشتە سەر.

٤- لادانی خوێنە ڕژاوەکە بەپەڕۆیەکی تەڕ.

٥- ئەگەر خوێن بەربووونەکە زیادی کرد، ئەوە فشاری دەستیی بەهەردوو پەنجەی گەورەو شەهادە لەسەرووی ئێسکی لووت بەکاردێت.

٦- دانانی لۆکە.

٧- ئەگەر خوێنەکە ڕانەوەستا کەسی پێکاو ڕەوانەی نەخۆشخانە دەکرێت.



کورتەیەك لەمێژووی مەساج

ڕەنگە مەساج کۆنترین شێوازی چارەسەرکردن بێت کە مرۆڤ لەکۆنەوە زانیوەتی. ئەمەش بۆ سروشتی مرۆڤ خۆی دەگەڕێتەوە،هەر کەسێك کاتێك هەست بەئێشێك لەشوێنەکانی لەشی بکات ئەوە دەستی بەسەر دادێنیو بەنەرمی دەیشێلێت. سەبارەت بەسەرچاوەی سەرهەڵدانی مەساج چەند بۆچوونێکی جیاواز هەیە، هەندێکیان دەڵێن وشەی مەساج لەوشەی (ماسین)ی یۆنانی وەرگیراوە ، بەمانای شێلان دێت، بەلاّم هەندێکیش هیندستان بەسەرچاوەی پەیدا بوونی مەساج دادەنێن.

عەرەبەکان دەڵێن وشەی مەساج لەوشەی (مس)ی عەرەبییەوە کەبەمانای بەرکەوتن دێت هاتووە . چینییەکان لەکۆنەوە خەریکی ئەم کارەنو چەندین شێوازی پێشکەوتوویان لەم بوارەدا داهێناوە.

ئەوەی زانراوە میسری و یۆنانی وتورکەکان لەدوای گەرماو مەساجیان ئەنجام داوە. لەئەوروپا مەساج بۆ مەبەستی چارەسەرکردنی ڕەق بوونی جومگە وماسوولکەکان بەکارهاتووە. بەهەر حاڵ گرنگ نییە کێ مەساجی داهێناوە یاخود شێوازی کامەیان کاریگەرترە، بەڵکو ئەوەی بۆ وەرزشوانان پێویستە چۆنێتی ئەنجامدانی مەساجەکە لەلاپەڕەکانی داهاتوو باسی لێوە دەکەین.

مەساج و پێکانەکانی وەرزش

ڕۆڵی مەساج لەچارەسەرکردنی پێکانەکان دوای ونبوونی ئێش لەقۆناغی یەکەمی پێکانەکەوە بەدیاردەکەوێت. واباشترە پێش ئەنجامدانی

مەساج گەرماو بەکاربهێندرێت بەتایبەتیش لەسەر ئەندامە پێکاوەکان. ئەو پێکانانەی کەسوودێکی زیاتر لەمەساج وەردەگرن، پێکانەکانی شکانە، وەهەرچەند زووتر دەست بەم کارە بکرێت کاریگەرییەکی باشتری لەپێشەوەچوونی چارەسەرکردنی ئەندامە پێکاوەکە دەبێت.

ئامانجەکانی مەساج لەقۆناغی یەکەمی پێکاندا:

١- کەمکردنەوەی ئێش و ئازار.

٢- کەمکردنەوەی ئاوسان.

ئامانجەکانی مەساج لەقۆناغەکانی دیکەی پێکان:

١- چالاککردنەوەی سوڕی خوێن.

٢- ڕێکخستنی گەیاندنی خۆراك بۆ ئەندامە پێکاوەکە.

٣- بڵاوکردنەوەی پاشماوەکانی نێو ماسوولکەکان.

کاریگەرییە فسیۆلۆژییەکانی مەساج

یەکەم: کاریگەری بەسەر پێست:

١- خاوێن کردنەوەی پێست.

٢- فراوانکردنی بۆرییەکانی خوێن کەگەرمای لەگەڵدا دەبێت،ئەمەش کاریگەرییەکی کاتیە بەتەواو بوونی مەساجکردنەکە نامێنێت.

٣- لابردنی خانە مردووەکانی پێست.

٤- زیاد کردنی جوڵەی شلەکانی نێو پێست.

دووەم: کاریگەری بەسەرسوڕی خوێن

١- کەمکردنەوەی فشاری خوێن بەسەر خوێنبەرەکان.

٢- لەگەڵ جوڵەکانی مەساج دا خوێنێکی زیاتر دەگاتە ئەندامە پێکاوەکە،

ئەمەش یارمەتیدەرێکە بۆ چاکبوونەوەی ئەندامەکە.

٣- چالاککردنەوەی کارەکانی مژین و دەردانی خۆراك.

سێیەم: کاریگەری بەسەر سوڕی لیمف

پێش ئەوەی باسی کاریگەری مەساج بەسەر سوڕێ لیمفەوە بکەین، پێویستە بزانین کاری سەرەکی سوڕی لیمف چییە؟

١- سوڕی لیمف ئاوەزیادەکانی نێو شانەکان رێکدەخات.

٢- رێکخستنی فشاری هیدرۆستاتیك لەناو شانەکاندا.

٣- پاراستنی شانەکان لە خۆرەکان.

هەروا مەساج کاری گرژبوونەوەو خاوبوونەوەی ماسوولکەکان ئاسانتر دەکات، دەرئەنجام کاری سوڕێ لیمف سانا تر دەبێت.

چوارەم: کاریگەری بەسەر ماسوولکەکان:

١- نەهێشتنی شەکەتی ماسوولکەیی.

٢-چالاککردنەوەی کاری ماسوولکەکان.

٣- گەڕاندنەوەی هێز بۆ ماسوولکەکان.

٤- گەڕاندنەوەی کاری دەماری بۆ ئەو ماسوولکانەی جۆرە سستییەکیان پێوە دیارە.

پێنجەم: کاریگەری بەسەر کۆئەندامی دەمار:

١- چالاککردنەوەی کۆتاییەکانی دەمار.

٢- ئاسانکردنەوەی کاری رەنگدانەوەی دەماری لەنێوان دڕکەمۆخ و ماسوولکەکان.

٣- چالاککردنەوەی کاری گەیاندنی هێمای دەمارییەکان

پێداویستییەکانی مەساج

١- چەند چەرچەفێکی خاوێن و سەرینێك.
٢- ژوورێکی هێمن و دوور لەژاوەژاو.
٣- فەرشێکی توند بۆ پاڵکەوتن.
٤- سەکۆیەکی داپۆشراو بەلبادی توند ئەگەر هەبوو.

حاڵەتە گونجاوەکانی مەساج

حاڵـەتی گونجـاوی مەسـاج ئـەو حاڵەتەیـە کـە، تیایـدا ئـەو کەسـەی مەساجی بۆ دەکرێت هەست بەئارامی بکات لەکاتی مەساجکردندا، پێویستە لەسەر سەکۆییەك یان لەسەر زەوی پاڵبکەوێت جا چ لەسەر سك یان پشت بێت، (بەگوێرەی جۆرو شوێنی مەساجەکە). لەکاتی درێـژبوونی سەرپشت دەبێت دوو سەرینی بچووك بەکار بهێندرێت یەکێکیان لەژێر مل و ئەویتریان لـەژێر ئـەژنۆکان دادەنرێـت، دانـانی ئـەم سـەرینانە بـۆ زیـاتر هەسـتکردن بەخاوبوونەوەی ماسوولکەکانە. لەشێوەی دووەم واتە لەحاڵـەتی درێـژبوونی سـەر سـك، واباشـترە چەرچـەفێکی لـوول کـراو لـەژێر قـورگ دابنرێـت بـۆ خاوکردنەوەی ماسوولکەکانی مل.

ئەو حاڵەتانەی کەنابێت مەساجی تێدا ئەنجامبدرێت

لەحاڵـەتی ئاسـایی واتـە لـە تەندروسـتی بـاش مەسـاج کـارێکی زۆر ئاسـان و بەسـوودە. بـەڵام هەنـدێك حاڵـەت هەیـە، دەبێـت لـەژێر چـاودێری و راوێژکاری پزیشکی تایبەت بێت وەکو:-

١- بوونی هەوکردنی پێست یاخود هەر نەخۆشییەکی درم.
٢- نەخۆشی شێرپەنجە.

٣- بوونی برین لەپێستدا یاخود بوونی شوێنەواری سارێژبوونەوەی برینێك لەسەر ڕووی پێستدا.

٤- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.

٥- دەوالی قاچەکان.

٦- تەنگە نەفسی یان هەر نەخۆشییەکی تایبەت بەکۆئەندانی هەناسە.

٧- پشت ئێشەی توند.

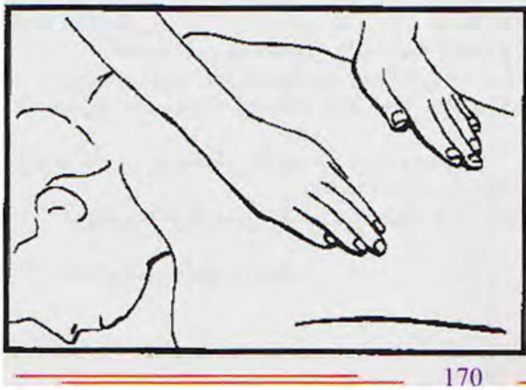
٨- بوونی پێکانێکی راستەوخۆی ئێسك یان ماسوولکەکان.

تەکنیکەکانی مەساج

چەندین جۆرە تەکنیك‌و شێوازی مەساج کردن هەیە، وهەر شێوازێکی مەساج بۆ شوێنێکی تایبەتی لەش بەکاردێت. ئێمە لێرەدا باسی چەند شێوازێك دەکەین، کە وەرزشوانان سوودی لێ وەردەگرن وهەروەها کەسانی دیکەش ئەوانەی ئارەزووی فێربوونی مەساجیان بەشێوازێکی زانستی هەیە. فێربوونی مەساج پێویستی بەمەشق و ڕاهێنان هەیە.

جۆرەکانی مەساج

یەکەم/ مەساجی ئیفلیراج (سڕینەوە):



ئەم جمجوڵە بەهەر بەشێکی دەست ئەنجام دەدرێت و ئاراستەی شێلانەکەش بەرەو دڵ دەبێت.

ئەم شێوازە بەشێوازی سەرەکی ناودەبرێت،چونکە

ئێمە لەوانەیە ڕۆژانە بەکاری بێنین, بەڵام بەشێوازێکی هەڕەمەکی. مەساجی ئیفلیراج زیاتر بۆ بەتاڵ کردنی بوریچکەکانی لیمف بەکاردێت. لێرەدا ئەو کەسەی مەساج ئەنجامدەدات دەبێت دەستەکانی بەخاووی بەکاربێنێت واتە، نابێت پەنجەکانی توند بکات تاکو لەگەڵ شوێنی مەساجکردنەکە بگونجێت و ئێش و ئازاری کەسی مەساجکراو نەدات. بەشێوەیەکی گشتی دەستەکان لەسەر شوێنی مەبەست دادەنرێت و جوڵەی دەستەکانیش وەکو ئاماژەمان پێکرد بەئاراستەی دڵ دەبێت، سەرەتا دەبێت زۆر فشار نەخرێتە سەر پێست و ئەنجامدانی جووڵەکەش بەشێوازێکی ڕێکو پێك بێت، لەکاتی جووڵەی دەستەکان بەرەو ئاراستەی دڵ کەمێك فشار دەخرێتە سەر شوێنی مەساجکردنەکە ولەکاتی گەڕانەوەی دەستەکانیش بۆ خاڵی دەستپێکردنی جووڵەکە فشارەکە لادەبرێت.

هەڵەکانی ئەنجامدانی ئەم شێوازە:

لەوانەیە ئەو کەسەی سوختەیە، واتە لەقۆناغەکانی سەرەتایی فێربوونی مەساجە هەندێك هەڵەی هەبێت لەوانەش:-

١- توندو گرژکردنەوەی ماسوولکەکانی دەست و پەنجەکان.

٢- گۆڕینی ئاراستەی مەساجەکە.

٣- بەکارهێنانی فشار لەکاتی گەڕانەوەی دەستەکان .

٤- هەڵگرتنی دەستەکان لەسەر شوێنی مەساجەکە.

مەساجی ئیفلیراج بۆ دوو بەش دابەش دەکرێت:

١- مەساجی ئیفلیراجی قووڵ ، تیایدا فشارێکی توند بەکاردێت بەڵام لە کاتی گەڕانەوەی دەستەکان فشارەکە نامێنێت.

٢- مەساجی ئیفلیراجی ڕوویی، لەم جۆرە مەساجە فشارەکە زۆر توند نابێت بەڵکو بەڕوویی دەبێت، ئەم جۆرەش زیاتر بۆ نەهێشتنی ئێش و ئازار بەکاردێت.

دووەم/ مەساجی پیترساج (گوشین):



جووڵەی گوشین ڕێگایەکی کاریگەرە بۆ چاککردنی کاری ماسوولکەکان بەگشتی. شێوەکەی وەکو شێلانی هەویر دەبێت وکاری دەستەکان گوشینی شانەکانی ژێرێتی بەمەرجێك گوشینەکە بەگۆشەیەکی وەستاو بێت (٩٠) پلە. ئەم جۆرە مەساجەش بۆ هەندێك شوێنی لەش ئەنجامدەدرێت وەکو/ ماسوولکەکانی شان، پشت، ماسوولکەکانی پشت ڕان.

شێوازەکانی ئەنجامدانی مەساجی پیترساج

١- بەهەردوو دەست: زۆر جار پێویستە هەردوو دەست پێکەوە بەکار بێت وەکو شێلانی ماسوولکەکانی ڕان. دەستەکان لەم جووڵەیەدا بەشێوەیەکی نۆرەکی و بازنەیی دەبێت.

٢- بەیەك دەست: ئەم جووڵەیە زیاتر بۆ ماسوولکە قوولەکان بەکاردێت یاخود لەکاتێکدا وەرزشوان مەساج بۆ خۆی ئەنجامبدات.

سوودەکانی مەساجی پیترساج

١- خاوکردنەوەی ماسوولکەکانی لەش.

٢- ئاگادار کردنەوەی میکانیکی ماسوولکەکان.

٣- نەهێشتنی پاشماوەکان لەنێو ماسوولکەکاندا.

٤- نەهێشتنی شەکەتی ماسوولکە.

٥- بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی شوێنی مەساجەکە.

٦- چالاککردنەوەی کۆئەندامی دەمار.

٧- چالاککردنەوەی سوڕی خوێن لەشوێنی مەساجەکە.

سێیەم/ مەساجی تاپۆتیمێنت (دەنووکی):



ئەم مەساجە بەشێوەی جوولەی دەنووکی باڵندەکان ئەنجامدەدرێت واتە، جوولەی دەستەکان وەکو دەنووک لێدان دەبێت و ئەم شێوازەش ئاڵۆزترین جۆرەکانی مەساجە.

جۆرەکانی مەساجی تاپۆتیمێنت:

١-مەساجی دەنووکی بەپەنجەی ڕێك، ئەم جۆرەشیان بەم شێوە دەبێت، نوشتانەوەی قوڵ لەئەنیشکەو دوورکردنەوەی دەستەکان لەلەشدا ولەهەمان کاتدا نوشتانەوەی مەچەکەکان، پەنجەکان بەشێوەیەکی ڕاست لەسەر شوێنی مەساج کردنەکە دەبێت وجووڵەی پەنجەکانیش بەشێوەی دەنووکی کاری شێلانەکە ئەنجامدەدەن و زۆربەی جووڵەکانیش لەمەچەکەوە دەبێت.

٢- مەساجی چەپڵە، جووڵەکان بەناو لەپی دەستەکان دەبێت، شێوازی وەکو چەپلە لێدان دەبێت.

٣- مەساجی دەنووکی بەپەنجەی نوشتاوە، ئەمەشیان لەجۆری یەکەم نزیکە

(مەساجی دەنووکی بەپەنجەی ڕێك) جیاوازییەکەشی تەنها لە شێوەی پەنجەکانە.

٤- مەساجی دەنووکی بەمشتی دەست، وەکو شێوەکانی دیکە دەبێت تەنها شێوەی دەستەکان لەسەر شێوەی مشت دەبێت بەشی پشتەوەی پلە پەنجەکان ئەم جووڵەیە ئەنجام دەدەن.

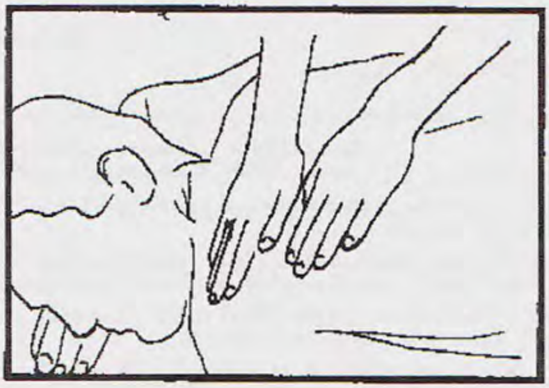
سوودەکانی مەساجی تاپۆتیمێنت

١- خاوکردنەوەی ماسوولکەکانی لەش.

٢- چالاککردنەوەی خانەکانی پێست.

٣- بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی لەش.

چوارەم: مەساجی فراکشن (لێکخشاندن):



لەم جۆرە مەساجە دەستەکان لەسەر یەك دادەنرێن، لێکخشانێکی توند لەسەر شوێنی مەساجەکە دەکرێت ودووبارە کردنەوەکەش لەژمارە (١-١٠) دەبێت، واتە (دە) جار ئەم لێکخشانە ئەنجامدەدرێت، وزیاتر ئەم جۆرەش بۆ ماسوولکە گەورەکان بەکاردێت و بەناو لەپی دەست دەبێت، هەروا دەتواندرێت و بەهەمان شێوە فراکشن بۆ ماسوولکە بچووکەکان ئەنجامبدرێت بەڵام فشارەکە بە پەنجەکان دەبێت.

سوودەکانی مەساجی فراکشن:

١- نەهێشتنی ئێش و ئازار.

٢- بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی.

٣-ئەم جۆرەیان بۆ شێلانی جومگەو بەستەرەکانی کاریگەرە.

پێنجەم: مەساجی شاکنیگ (لەراندنەوە)

ئەم جۆرەشیان بەدوو رێگا ئەنجامدەدرێت:



١- بەشێوەیەکی راستەوخۆ: واتە جوولەی مەساجکردنەکە بەیەك یان بەهەردوو دەست پێکەوەو بەدوو ئاراستەی جیاواز لەسەر ماسوولکەکە دەبێت.

٢- بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ: لێرەدا جوولەکە بەگرتنی شوێنی مەساجەکە ولەراندنەوەی بەشێوەیەکی ریتمی بۆنموونە گرتنی قاچ ولەراندنەوەی بەئاراستەی پانی یان سەری (واتە جولاندنەوەو لەراندنەوەی قاچەکان).

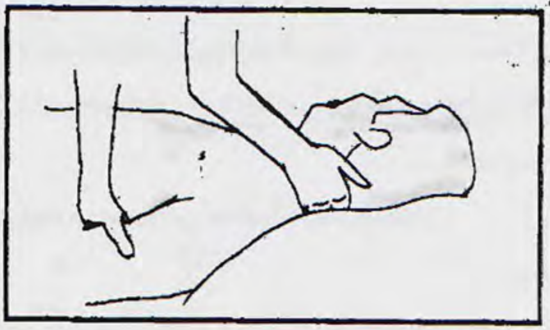
سوودەکانی مەساجی شاکینگ

١- جیڕی جومگەکان زیاد دەکات.

٢- خاوو کردنەوەی ماسوولکە گرژبووەکان.

٣- چالاککردنەوەی دەمارەکان.

شەشەم: مەساجی ڤایبرێشن (لەرزین)



ئەمەیان جۆرە ئاڵۆزیەکی تێدایە بەتایبەتیش بۆ ئەو کەسانەی ناشارەزان واباشترە ئەم جۆرە مەساجە تەنها لەلای کەسی پسپۆڕ ئەنجامبدرێت،ئەمەشیان بەدوو شێوە ئەنجام دەدرێت:-

١- بەشێوەی دەستیی: بەهەموو دەست یان بە بەشێکی -یان بەسەرە پەنجەکان ئەنجامدەدرێت. شێوەی لێدانی پەنجەکان دەبێت بەنەرمی وسووکی ئەنجامبدرێت.

٢- بەشێوەی میکانیکی: ئێستا لەبازاڕەکاندا چەندین جۆرە ئامێری مەساج دەست دەکەوێت کە، ئەم شێوازەی مەساج ئەنجامدەدات وبەکارهێنانیشی زۆر ئاسانو کاریگەرە، شێوازی بەکار هێنانی یاخود ئاراستەی کارکردنی ئامێرەکە دەبێت (بەپانی) ماسوولکەکە ئەنجامبدرێت.

سوودەکانی مەساجی ڤایبرێشن

١- چالاککردنەوەی لەش بەگشتی.

٢- خاوو کردنەوەی ماسوولکەکان.

٣- چالاککردنەوەی دەمارەکان.

رێگاکانی مەساج بۆ ئەندامەکانی لەش

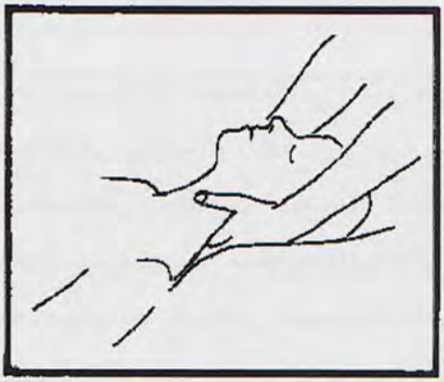
هەربەشێك لەبەشەکانی لەشی مرۆڤ، یاخود هەرئەندامێکی لەش جۆرە مەساجێکی پێویستە واتە، مەرج نییە یەك جۆرە مەساج بۆ شێلانی هەموو ئەندامەکانی بەکاربێت. هەندێك لەماسوولکەکان بەرگری شێلانی توند ناگرن، بۆ نموونە: بەکارهێنانی مەساجی تاپۆتیمێنت (دەنووکی) هیچ سوودێکی بۆ شێلانی ماسوولکەکانی دەمو چاو نییە ئەگەر زیانیشی نەبێت!!

مەساجی سەر:



با لەسەرەوە دەست پێبکەین، زۆربەی وەرزشوانان بڕوایان بەشێلانی سەر نییە،بەڵام ئەوکەسانەی سەر ئێشەیان هەیە یان ڕەقبوونی ماسوولکەکانی مل، مەساجی سەر باشترین ڕێگای چارەسەرکردنە بۆیان.

مەساجەکە بەو شێوەیە دەبێت، کەسی مەساجکراو لەسەر پشت پاڵدەکەوێت وسەری لەسەر سەرینێکی نەرم دادەنێت، مەساجکەر هەردوو دەستی بەشێوەی یەکتربڕ لەسەر شانێکی دادەنێت. دەستی لای ژوورەوەی بەجووڵەیەکی یەك لەدوایەکی دەجوڵێنێت وماسوولکەکانی لای مل دەشێلێت، هەروا بەهەمان جووڵەش دەستەکەی تری هەمان کارئەنجامدەدات. هەمان جووڵەش بۆ شانەکەی دیکەی ئەنجام دەدرێت.



هەروا مەساجێکی دیکەش بۆ شێلانی سەر هەیە کەئەویش بەم شێوە یە ئەنجام دەدرێت:

هەردوو لەپی دەستەکان لەپشت مل دادەنرێت، بەرمەجێك پەنجە گەورەکان لەلای دەرەوەی مل بێت. مەساجکەر سەری مەساجکراو بۆماوەی لەنێوان (٣-تا ٥) سم ڕادەکێشێت ولەو شێوە رایدەگرێت وتاژمارە (٥) دەژمێردرێت، ئینجا وردە وردە فشارەکە کەم دەکاتەوە، ئەم کارە (٣) جار دووبارە دەکاتەوە.

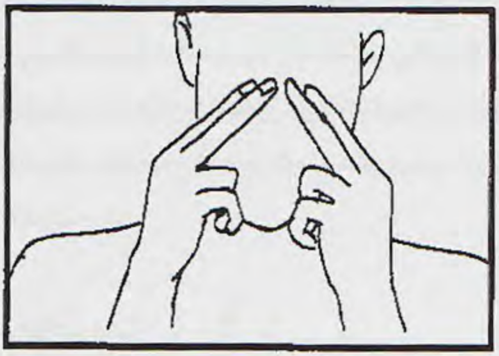


مەساجی روخسار

شێلانی دەم وچاو دوو سوودی هەیە (جوانکاری،چارەسەری). لەم مەساجەدا مەساجکراو لەسەر



پشت پاڵ دەکەوێت مەساجکەر هەردوو دەستەکانی لەسەر نێوچەوانی مەساج کراو دادەنێت بەشێوەیەك کە پەنجەکانی لەیەك نزیك بێت. لێرەدا مەساجی ئیفلیراجی رووی بەکاردێتو شێوەی جوڵانەوەی دەستەکانیش

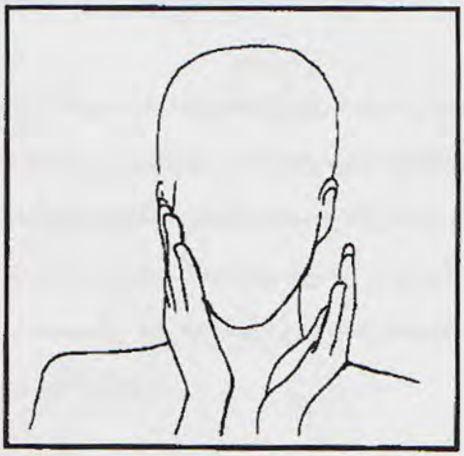


لەخوارەوە بۆ سەرەوە دەبێت، وکاتێك دەستەکان دەگەنە بەشی دەرەوەی نیو چەوان ,جارێکی تر دەستەکان دەگەڕێتەوە شوێنی سەرەتایی و ئەم جوولەیەش بۆچەند جارێك دووبارە دەکرێتەوە.

هەر بە هەمان شێوە بۆ شێلانی روومەتەکان بەکاردێت هەردوو دەستەکان لەسەر ئێسکەکانی ژێر ڕوومەت دادەنرێت جولانەوەکەش بۆ سووچەکانی ڕوومەت دەبێت وجارێکی دیکە دەستەکان دەگەڕێتەوە خاڵی سەرەتایی و بۆ چەند جارێك دووبارە دەکرێتەوە. لەهەردوو حاڵەتدا لەپی دەست بەکار دەهێندرێت.

هەروەها چەند جۆرێکی تری مەساجی دەم و چاو هەیە لەوانەش:

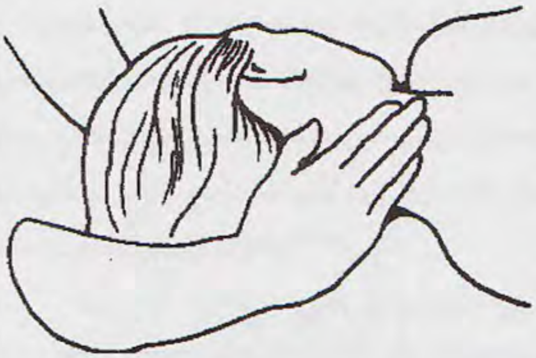
– هەردوو پەنجەکانی گەورەو شەهادە لەسەرەوەی گوێ دادەنرێت، جووڵەی پەنجەکانیش بەرەو خوارەوە دەبێت لەگەڵ بەکارهێنانی فشارێکی سووك لەسەر پێستو بەردێژایی گوێ وئینجا نزیك کونەلووت، هەردوو پەنجەکان لەنێوەند لێوی سەرەوە بۆ چەند چرکەیەك دادەنرێت، چەند جارێك ئەم کارە دووبارە دەکرێتەوە.



–هەردوو لەپی دەستەکان لەهەردوو لای روخسار

دادەنرێت، جولانەوەی دەستەکان بەشێوەیەکی بازنەیی بۆ سەرەوەو خوارەوە دەبێـت، ئینجـا هـەردوو دەسـتەکان (لـەپ) لەهـەردوولای دەمو چـاو جـێگیر دەکـرێن لەگـەڵ بـەکارهێنانی فشارێکی کـاتی بـۆ مـاوەی (١٠) چـرکە ئینجا فشارەکە لادەبرێت،ئەمەش وەکو جۆرەکانی دیکە بۆ چەند جارێك دووبارە دەکرێتەوە.

مەساجی مـــل:



بـــــــــەگوێرەی ڕاوبۆچـــوونی زانایـــانو پـــسپۆران، مەســـاجکردنی ماسـوولکەکانی مـل دەبێتـە هـۆی چالاککردنەوەی لـەش بەگشتی،ماسوولکەکانی مل زۆر هەستیارن بەتایبـەتیش بەشی پێشەوەی مل وهـەروا بەشـی دواوەش توانـای بەرەگـە گرتنـی فشاری تونـدی هەیـە. مەسـاجکەر پێویستە چەند جۆرە مەساجێك بەکار بێنێتو پشت بەیەك جۆر نەبەستێت.

جۆرەکانی مەساجی مل زۆرن، لێرەدا چەند جۆرێکی دەخەینە ڕوو.

- کەسی مەساجکراو لەسەر سك درێژ دەبێت،وسەری بۆ لایەك دەسوڕێنێت، مەساجکەر دەستی لەسەر لای ملی مەساجکراوەکە دادەنێت بەشێوەیەك کـە، پەنجە گـەورەی نزیـك پـەڕی گـوێ بێـت ئینجـا بەشـێوەی بازنـەیی دەسـتی بـەرەو خـوارەوەی مـل دەبـات. ئـەم کـارە چـەند جارێـك دووبـارە دەکرێتەوە.

- کەسی مەساجکراو لەسەر کورسییەکی بێ پشت دادەنیشێت وەکو لەوێنەکە دیارە، هەردوو دەستەکانی لەبەردەم خۆی لەسەر سەکۆییەك دادەنێت لەگەڵ نوشتانەوەی ئەنیشکەکانو نیوچەوانیشی لەسەر دەستەکانی دەبێت. مەساجکەر لەپشت مەساجکراوەکە ڕادەوەستێت.





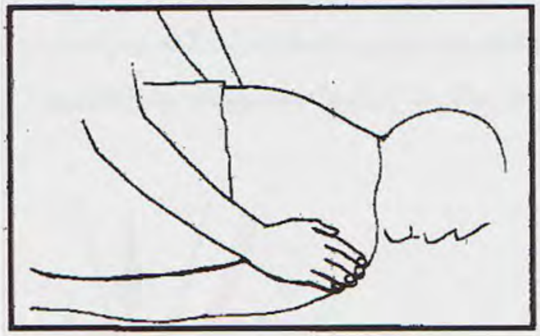
١- بەکارهێنانی مەساجی ئیفلیراج، ئەویش بەشێلانی ماسوولکەکانی پشت مل.

٢- بەکارهێنانی مەساجی ئیفلیراج بەپشت پلە پەنجەکان ولەسەر هەمان ماسوولکەکانی پێشوو دەبێت.

٣- بەکارهێنانی مەساجی پیتر ساج بەهەردوو دەست، لەسەر هەمان ماسوولکەکانی پێشوو وەکو، لەوێنەکەدا دیارە.

٤- بەکارهێنانی جۆرەکانی دیکەی مەساج لەسەر هەمان ماسوولکەکانی پێشوو.

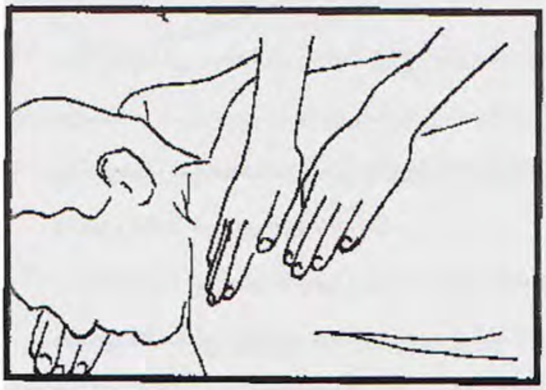
مەساجی هەردوو شانەکان:



- کەسی مەساجکراو لەسەر سک درێژ دەبێت، شێوەی دانانی دەستەکانی وەکو لەوێنەکەدا هاتووە دەبێت . مەساجکەر شێلانی پیترساج لەژێرو دەوری تەختەکانی پشت بەکاردێنێت..

لەم هەنگاوەدا زیاتر گرنگی بەماسوولکەکانی سەرەوەی تەختەکانی پشت دەدرێت وفشارێکی مام ناوەندی لەگەڵدا دەبێت.

- بەکارهێنانی مەساجی ئیفلیراجی قوول، مەساجکراو لەسەر سک درێژ دەبێت وەکو لەوێنەکەدا دیارە.



دەستەکانی مەساجکەر دەبێت بەشێوەیەکی یەک لەدوای یەک و بۆ سەرەوەو خوارەوە بێت. لێرەدا دەبێت پەنجەکانی بەتوندی ماسوولکەکان بشێلێت.

مەساجی قۆڵ وبازوو:

باشترین شێوەی مەساجکردنی دەستەکان بەدانیشتنی کەسی مەساجکراو لەسەر کورسیەکو دەستی لەسەر سەکۆییەك دەبێت.

١- بەکارهێنانی مەساجی ئیفلیراج (دەست لەسەر دەست).

٢- بەکارهێنانی مەساجی پیترساج (بەهەر دوو دەست).

٣- مەساجی پیتر ساج (بەیەك دەست).

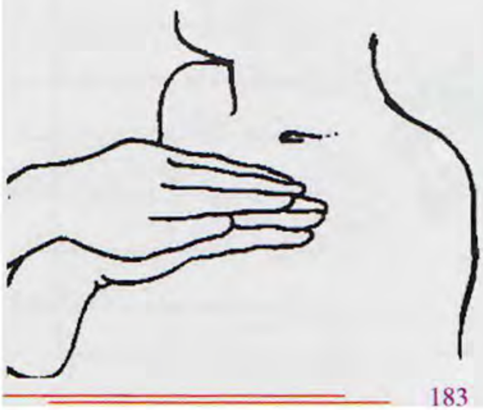
٤- مەساجی پیتر ساج (بەهەردوو دەست) لەسەر ماسوولکەکانی قۆڵ. (ماسوولکەکانی دووسەرەو سێ سەرە).

٥- مەساجی ئیفلیراج (بەیەك دەست)، لەسەر ماسوولکەکانی بازوو.

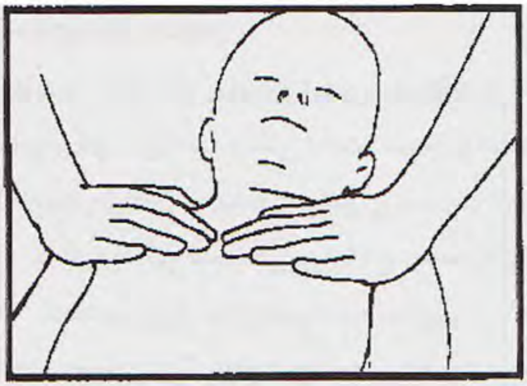




مەساجی سینگ



شێلانی ماسوولکەکانی سینگ بەراوورد بە بەشەکانی دیکەی لەش ئاسانترە. بەچەند رێگایەك دەتواندرێت مەساجی سینگ ئەنجامبدرێت، لەوانەش رێگای شاکینگ،



دەســتەکانی مەســاجکەر بــەو شــێوەی لەوێنەکــەدا هــاتووە دەبێــت ، دەســتی چـــــەپ لەســـــەر ماســـــوولکەکانی ســـینگ دەبێــتو دەســتی ڕاســت فشار دەخاتە سەر دەستی چەپ،شێوەی جولانەوەی دەستەکانیش بە لەرین وبەئاراستەی دڵ دەبێت.

هـەروەها دەتوانـدرێت ڕێگاکـانی دیکـەی مەسـاج بۆ شـێلانی سـینگ بـەکار بهێندرێت وەکو/ پیترساج، تاپۆتیمێنت. . هتد.

هـەروەها ڕێگایـەکی تایبـەت هەیـە بـۆ کەمکردنـەوەی ئێشی سـینگ کەبـەم شـێوە دەبێت،دانـانی هـەردوو دەسـتەکانی مەسـاجکەر بـەو شـێوەی لەوێنەکـەدا هاتووە،ئینجـا دەسـتەکان بـەرەو شـانەکان ڕادەکێشرێت لەگـەڵ خستنی فشارێکی سووك لەسەر شوێنی مەساجکردنەکە، ئەم کارە بۆ چەند جارێك دووبارە دەکرێتەوە.

مەساجی پشت:

باشـترین شـێوە بـۆ شــێلانی ماســوولکەکانی پــشت بــەو تەکنیکــەی خــوارەوە دەبێــت: کەسـی مەســاجکراو لەســەر ســك پاڵدەکـــــــــەوێت، دەستەکانیـــــــشی



لەتەنیشتەکانی دادەنێت یان لەژێر نیوچەوانی دەبێت.

١-بەکارهێنانی مەساجی ئیفلیراج بەدرێژایی پشت وبەهەردوو دەست.



جوولـــــــەی دەستەکانیش لـەخوارەوە بــۆ ســـەرەوە دەبێـــت لـــەکاتی جولانـــەوەی ســـــەرەروە فـــشارەکە بەپـــشت پەنجـــەکانو لەهاتنە خوارەوەش بەناو لـــەپی دەســـت دەبێـــت، بەمەرجێك فشاری جوولەی خوارەوە لەجوولەی سەرەوە زیاتر بێت.

٢- بەکارهێنانی مەساجی پیتر ساج، لێرەدا مەساجەکە بەهەردوو دەست وبەشێوەیەکی لاتەریب دەبێت، شێوەی جولانەوەکەش بەپانی دەبێت هەروەکو لەوێنەکەدا دیارە.

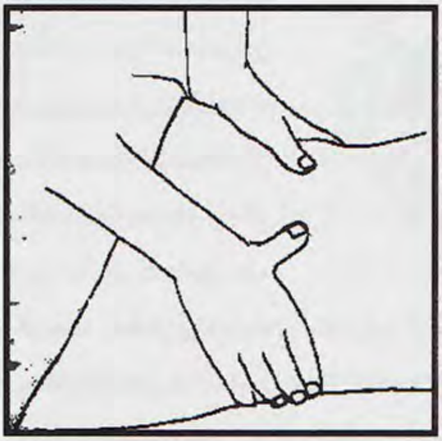
مەساجی خوارەوەی پشت:



چـــەند شـــێوازێك هەیـــە بـــۆ مەســاجکردنی خــوارەوەی پــشت لەوانە:

١- ناولـەپی هـەردوو دەسـتەکان لەســـەر پـــشتی مەســـاجکراو دادەنرێـــت، ســـــەرەتای دەســـتپێکردنی مەســـاجەکە بەشێوەیەکی بازنەیی دەبێت،

لەجوولـەی سـەرەوە فـشارێکی کـەم بـەکار دەهێنـدرێت بـەڵام جووڵـەی خوارەوە جۆرە توندییەکی لەگەڵدا دەبێت ئەم کارە بۆ چەند خولەکێك بەردەوام دەبێت و شێوەی جوولەکەش خێراو بەبێ ڕاوەستان دەبێت.



٢- هـەردوو پەنجـە گـەورەکانی دەست لەکۆتایی بڕبڕەی پشت دادەنرێـت و بـەدووری (٥)سم لەهـەردوولاوە، شـێوەی مەسـاجەکە بەپەنجـە گـەورەکان و بـەرێرەوێکی بازنـەیی دەبێـت، جووڵـەی پەنجـەی دەستەڕاسـت بەئاراسـتە لای ڕاسـت و پەنجەی دەستەچەپ بەلای چەپ دەبێت.

مەسـاجی سـك:

شێوەی گونجاوی مەساجکراو بەدرێژبوون لەسەر پشت دەبێت.

پێش دەستپێکردنی مەساجەکە، مەساجکەر دەبێت لەخاوبوونەوەی ماسوولکەکانی سك دڵنیا بێـت ئینجـا دەسـت بەشـێلانیان بکـات. بـۆ خاوکردنـەوەی ماسـوولکەکانی سـك واباشـترە سـەرینێکی





نـەرم لـەژێر ئـەژنۆكانی مەسـاجكراو دابنرێـت، جومگـەی ئـەژنۆكان بنوشتێننەوە.

١- بەكارهێنانی مەساجی ئـیفلیراج بەهـەردوو دەست:

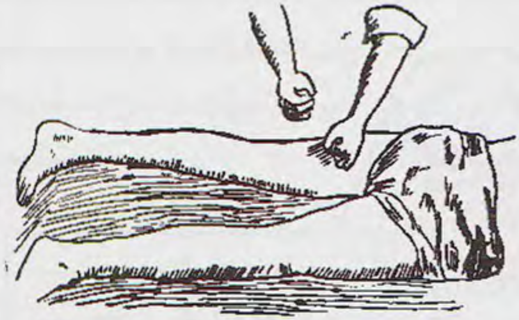
ئـەم جوڵانـەوەش بەهـەردوو دەسـت و لەنێوەنـدی سكو بەشـێوەی سـڕینەوە دەبێـت، لێـرەدا جولانەوەكـە بـۆ سـەرەوەو خـوارەوە دەبێـت، لەجوولـەی سـەرەوە پـشت پەنجـەكان ولەجوولـەی خـوارەوەش نـاو لـەپی دەستەكان بەكاردێت.

٢- بـەكارهێنانی مەسـاجی ئیفلیراجـی بازنـەیی: ئـەم جولانـەوە بـەدانانی هەردوو دەستەكانی لەسەریەكو بەشێوەیەكی بازنەیی دەبێت.

مەساجی قاچەكان



قاچـەكان هـەروەكو پـشت رۆژانـە دووچـاری شـەكەتی ومانـدووبوون دەبنـەوە ئـەویش بـەهۆی ئـەو بارگرانییـەی كـە دەكەوێتـە سـەر ماسـوولكەكانی. وەرزشـوانان لەزۆربـەی یارییە وەرزشییەكان پشت بەجوڵانەوەی قاچ دەبەستن وەكو راكردن، بازدان.



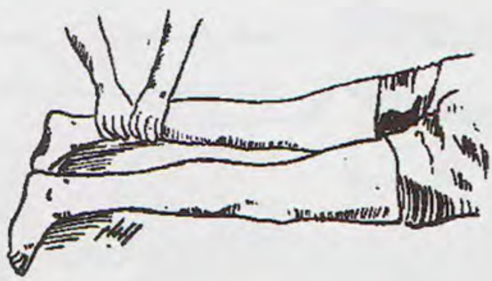
. هتــد. بــۆ دەربــازبوون لەوئێش وماندووبونـــــەی کەتووشــی ماســوولکەکانی ڕان و قاچــەکان دەبێتــەوە، ئـــەوە شـــێلانی ئـــەو ماســـوولکانە باشـــترین ڕێگایە بۆ حەسانەوەی ئەو ماسوولکانە. چەند شێوەیەك هەیە بۆ مەساجکردنی قاچەکان:

١- بــەکارهێنانی مەســاجی تاپۆتیمێنــت بەدەســتی کــراوە، ئەمــەش بــۆ مەساجکردنی ماسوولکەکانی پشت ڕان بەکاردێت.

٢- بــەکارهێنانی مەســاجی تاپۆتیمێنــت بەپەنجــەی نوشــتاوە، ئەمەشــیان بەهەمان شێوە بۆ مەساجکردنی ماسوولکەکانی پشت ڕان بەکاردێت.

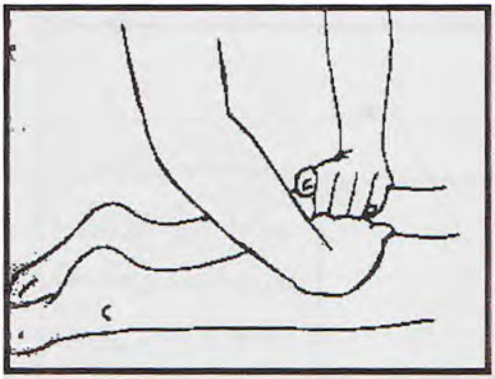


مەســاجی ماســوولکەکانی ژێـــر ئـــەژنۆ، ئەمـــەش بەبـــەکارهێنانی چـــەند جــۆرە مەســاجێك دەبێــت لەوانەش:



١- بەکارهێنانی مەساجی ئـــیفلیراج (دەســـت لەسـەر دەسـت) لەسـەر ماســوولکەکانی پــشت قاچ.

٢- بەکارهێنانی مەساجی



پیتر ساجی لاتەریب، لێرەدا دەســـتەکان بەشـــێویەکی لاتـــــەریب لەســــەر ماســـوولکەکان دادەنـــرێن شـێڵانەکە بـە هەردوودەست دەبێت.

٣- بـــەکارهێنانی مەســـاجی ئیفلیراجی لاتەریب،جیاوازی ئەم شێوەیە لەگەڵ شێوەی پێشوودا تەنها لەجۆری مەساجەکەیە.

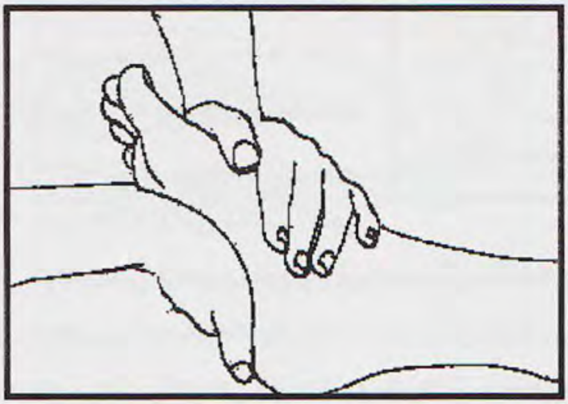
٤- هەروەها رێگایەکی ئاسان بۆ شێلانی ماسوولکەکانی بەشی خوارەوەی قاچ هەیە، ئەویش بەم شێوەیەیە:

کەسی مەساجکراو لەسەر سك درێژ دەبێتو مەساجکەر دەستەکانی لەسـەر ماسـوولکەکانی قـاچ دادەنێـت، بەشـێوەیەك کەپەنجـەکانی هـەردوو دەست پوویان لەیەك بێت، شێلانەکە لە پاژنەی پـێ وە دەست پێدەکات تا دەگاتە ژێر ئەژنۆ، ئەم کارە بۆ چەند جارێك دووبارە دەکرێتەوە.

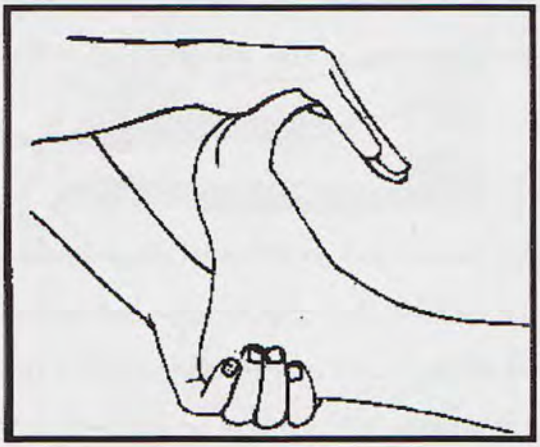
مەساجی پێ:

لەوانەیە زۆربەی وەرزشوانان بایەخێکی زۆر بەشێلانی پێیەکانیان نەدەن ئـەویش لەبـەر ئـەوەی ئـەم ئەندامـە ماسوولکەکانی وەکو بەشـەکانی دیکەی لەش دیارو بەرچاو نیین. جگە لـەوەرزش و یاریکردن جاری واهەیە پـێ یـەکان بـەهۆی پـێلاوی نادروسـت تووشـی هیلاکـی و ئـازار دەبنـەوە. لەراستیدا شێلانی پێیەکان تەنها سوودی بۆ پێیەکان نییە، بەڵکو بۆ هەموو ئەندامـەکانی لـەش سـوودی هەیـە، چـونکە ماسـوولکەکانی ئـەم بەشـە زۆر هەسـتیارن وبـە گـوێرەی سەرچـاوە زانـستییەکان (٧٢) هـەزار لـەکۆتایی دەمارەکانی تێدایە و نزیکەی هەموو دەمارەکانی لەش لەپێ تەواو دەبن.

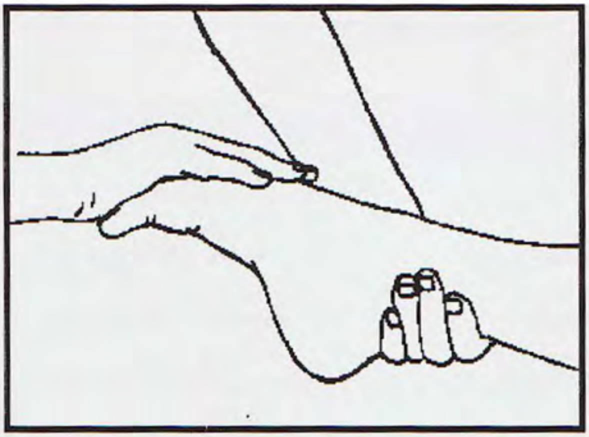
چەند ڕێگایەك هەیە بۆ مەساجکردنی پێ:



١- گرتنی پێ بەهەردوو لەپی دەست، لەپی دەستەڕاست لەژێر ولەپی دەستە چەپ لەسەرەوەی پێ دەبێت بەشێوەیەك کە، ئاراستەی پەنجەکان بەپێچەوانەی یەکتر دەبن، جولانەوەکە لێرەدا بەگوشینی پێ دەبێت وئەم کارە بۆ چەند خولەکێك بەردەوام دەبێت.



٢- نوشتانەوەی پێ بۆ سەرەوە لێرەدا دەستەچەپ پاژنەی پێ دەگرێت ودەستە ڕاستیش پەنجەکانی پێ بەرەو دواوە دەنوشتێنێتەوەو (١٠) چرکە لەم حاڵەتە رادەگیرێت، ئەم کارە چوار جار دووبارە دەکرێتەوە.



٣- نوشتانەوەی پێ بۆ خوارەوە، ئەمەش وەکو جوڵەی پێشوو نوشتانەوەی تێدا دەبێت،بەڵام ئاراستەی نوشتانەوەکە بەپێچەوانەی حاڵەتی پێشوو دەبێت، واتە نوشتانەوە کە بۆ خوارەوە دەبێت، ئەمەش هەروەکو حاڵەتی یەکەم (١٠) چرکە رادەگیرێت.

فەرهەنگـــۆك

کـــوردی	عـــــەرەبی
بەستەرە	الرباط
بڕبڕەکانی کەلەکە	الفقرات القطنية
بڕبڕەکانی کلێنچکە	الفقرات العصعصية
بۆرییەدەزوولەکانی خوێن	الاوعية الدموية الشعرية
تاووزەی گەرمی	سعرة حرارية
تایبەتمەندێتی	خاصية
تەواوکەری خۆراك	المكملات الغذائية
تەیاربوونی کارەبایی	التحفيز الكهربائي
توێکاری	تشريح
پانە شکان	كسر مستعرض
پەپکە ریشاڵین	اقراص ليفية
پێکان	اصابة
جومگە	مفصل
جومگەی قولەپێ	مفصل الكاحل
جومگەی کراوە	المفصل المكشوف
جیڕی لەش	المرونة
خلیسکانی کرکراگە	انزلاق غضروفي
خوێن بەر	شريان
خوێن بەربوونی دەرەکی	النزيف الخارجي

عـــــەرەبی	کـــوردی
النزيف الداخلي	خوێن بەربوونی ناوەکی
وريد	خوێن هێنەر
التمزق	داتلیشان
التمزق الكامل	داتلیشانی تەواو
التمزق الجزئي	داتلیشانی ناتەواو
انطلاقة سريعة	دەرچوونی خێرا
الحبل الشوكي	درکە مۆخ
وتر	ژێی
ليف	ڕیشاڵە
التئام الكسور	ساڕێژبوونی شکانەکان
التعب العضلي	شەکەتی ماسوولکەیی
كسر	شکان
الكسر الحلزوني	شکانی پێچاو پێچ
الكسر البسيط	شکانی سادە
الكسر الدقيق	شکانی ورد
الصدمة	شۆك
اعادة التاهيل	شیاندنەوە
العلاج الطبيعى	چارەسەری سروشتی
المعالج	چارەکەر
الانقباض العضلي	گرژبوونەوەی ماسوولکەیی
الاورام الخبيثة	گرێ دەغەلەکان

كوردى	عەرەبى
كاردانەوەى دەمارى	رد فعل عصبي
کەلەموست	الابهام
کەوانەیی	هلالي
كلأوى ئەژنۆ	الرضفة
كوتان	رض
لاره شكان	الكسر المائل
لەجىٚ دەرچوونى ئێسك	الخلع
لەش گەرمكردنەوە	الاحماء
مادده وزەبەخشەكان	المنشطات (الممنوعة)
ماسوولكە ڕەقێنە	التشنج العضلي
ماسوولكەى دوورخەر	العضلة الباعدة
مەساج	التدليك
مەساجى تاپۆتيمێنت	التدليك النقري
مەساجى پيترساج	التدليك الضغطي
مەساجى شاكينگ	التدليك الاهتزازي
مەساجى ڤايبريێشن	التدليك الارتعاشي
مەساجى فراكشن	التدليك الاحتكاكي
مەساجى ئيفليراج	التدليك المسحي
هەتوان	مرهم
هەڵم	بخار
وەرگەڕانى جومگە	التواء المفصل

کـــوردی	عـــــەرەبی
ورگی شلەپەتیٚ	الكرش المترهل
ورگی ماسوولکەیی	الكرش العضلي
ورگی هۆرمۆنی	الكرش الهورموني
ورگی ئاوساو	الكرش المنتفخ
ئاوسان	تورم
ئێسکە تەڵەزم	الشضية
ئێسکە قامیش	عظم الساق
ئێسکەڕان	عظم الفخذ

سەرچاوەكان:

- ابراهيم البصري، اصابات كرة القدم، بغداد، مطبعة التقدم.
- ابراهيم البصري، الطب الرياضي.
- المكتبة الحديثة، فن التدليك، بيروت.
- امين رويحة، الجمناستك الصباحي.
- ايمن الحسيني، فن التدليك والمساج، مكتبة ابن سينا، ١٩٩٨.
- صادق صالح، مصور جسم الانسان.
- عادل سوريان، اصابات الملاعب، القاهرة. ١٩٧٣.
- عبدالرحيم فطاير، الغذاء والتغذية، عمان، الدار العلمية الدولية، ٢٠٠٠.
- فؤاد عبدالوهاب، التدليك الرياضي، القاهرة. ١٩٨٦.
- محمد السيد شطا، اصابات الرياضة والعلاج الطبيعي، دار المعارف، ١٩٧٣.

- Charles. Shea, David, Wright, An Introduction to human Movement, 1997.

- Lars Peterson and Per Renström. Sports Injuries: Their Prevention and Treatment .1990

-Steven R.Tippett Coaches Guide to Sport Rehabilitation. Leisure, press, Champaign Illionos, 1990.

-Thomas F. Bergmann, David H. Peterson. Chiropractic Technique: Principles and Procedures, 3ed, 2011.

- www.dadamo.com/program.htm.2014

- www.fig-gymnastic.Com / 2002

- www.pregnancyandbaby.com/pregnancy/articles/942647/jelly-belly-improving-abs-and-posture-after-birth-in-eight-easy-moves. (2014).

- www.primary-surgery.org/(2014).

- www.universalgymequipment.com

-www.imageinterpretation.co.uk/hand.html (2014).

-www.insidetracker.com/blog/post/40093461434/how-does-alcohol-affect-your-athletic-performance.(2014).

-www.iraqacad.org/Lib/samia2.htm,2014.

-www.sportsinjurybulletin.com/archive/1054-groin-strain.htm.2014

-www.trudykuhnsportsmassage.co.uk/sports-massage-surrey.asp.

پێرست

Athlete's Health

Dr. Salah Soufi

2015

